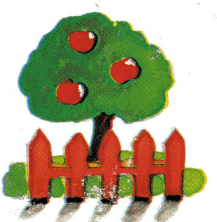
le dictionnaire marabout des 'trucs'

Laura Fronty

pour la maison

pour le linge

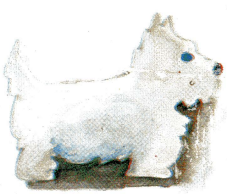
pour ôter les taches



pour le jardin

pour la cuisine

pour les plantes



pour les animaux

pour la santé

pour la beauté

marabout

Collection **marabout service**

A'fin de vous informer de toutes ses publications, **marabout** édite des catalogues où sont annoncés, régulièrement, les nombreux ouvrages qui vous intéressent. Vous pouvez les obtenir gracieusement auprès de votre libraire habituel.

LAURA FRONTY

Dictionnaire marabout des **trucs**

marabout

© 1985 by s.a. Les Nouvelles Editions **Marabout**, Alleur, (Belgique).

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

A

Abat-jour

■ **Nettoyage.** Pour nettoyer un abat-jour, ne vous servez pas d'un chiffon : cela écrase et étale la poussière. Utilisez plutôt un *plumeau* ou une *brosse à poils souples.* Pour les abat-jour plissés, servez-vous d'un *séchoir à cheveux* pour déloger la poussière installée entre les plis.
□ S'il y a des *taches non grasses,* faites-les disparaître avec une *gomme* ou, à défaut, avec une grosse boulette de *mie de pain.*
□ Sur les *taches grasses :* mettez un peu de *terre de Sommières,* laissez pénétrer, puis, à l'aide d'un coton (pour les petites taches, les cotons-tiges sont parfaits), tamponnez la tache avec un peu de liquide vaisselle, rincez et laissez sécher.
■ **Luminosité.** Si vous tapissez l'intérieur d'un abat-jour de couleur sombre d'une feuille d'*aluminium,* vous obtiendrez une luminosité plus grande.

Abats

Langue de bœuf, de veau ou de mouton, cervelle, ris etc., doivent tremper dans un récipient plein d'*eau fraîche* dès le retour du marché, et cette eau doit être renouvelée tant qu'on y voit des traces de sang. Ce bain prolongé (4 heures environ) est nécessaire pour blanchir les viandes qui dégorgent ainsi tout leur sang dans l'eau.

Ne laissez pas les abats trop longtemps dans leur eau de cuisson : ils s'altéreraient, entraînant des intoxications alimentaires.

Abcès

Pour faire mûrir un abcès par des moyens naturels, vous pouvez utiliser une *feuille de chou* cuite et appliquée encore tiède sur l'endroit malade. Ou encore des feuilles de *laitue* cuites à l'eau, égouttées puis mises à tremper dans de l'*huile d'olive.* Servez-vous de ces feuilles comme de compresses maintenues en place par des bandes Velpeau. Il faut bien sûr renouveler le traitement plusieurs fois par jour.

Certaines personnes utilisent aussi une demi-*pomme de terre* cuite à l'eau dont elles appliquent la pulpe encore chaude (pas trop quand même!) sur la peau.

Abcès dentaire

En attendant d'aller voir le dentiste, essayez cette recette utilisée en Orient : faites cuire une *figue sèche* coupée en deux dans du *lait.* Appliquez ensuite cette figue encore un peu chaude sur la gencive atteinte, et gardez-la dans votre bouche le plus longtemps possible. Renouvelez ce traitement plusieurs fois dans la journée afin de hâter le mûrissement de l'abcès.

Abricots

Lorsque vous ferez des confitures, gardez une petite quantité de *noyaux*. Brisez-les en deux avec un casse-noix, et extrayez-en les amandes : elles donneront un merveilleux goût à vos confitures. Mais attention : ne laissez pas les enfants manger trop de ces amandes crues car elles contiennent de l'*acide prussique* qui peut provoquer des malaises digestifs.

Acacia

■ **Cuisine.** C'est en mai ou début juin que fleurissent les acacias dans les bois. Pas question de cueillir les branches pour réaliser des bouquets : les fleurs sont très fragiles mais en revanche, vous pourrez en faire de délicieux *beignets :* pour cela, il suffit de tremper les fleurs fraîchement cueillies (attention aux nombreuses épines qui protègent les branches!) dans une pâte à beignets légère (vous pouvez y ajouter de la bière), et les plonger ensuite dans un bain d'huile très chaude.
■ **Miel.** Le miel d'acacia est reconnaissable à sa teinte d'ambre transparent et surtout à son aspect *liquide* dû à la composition du nectar des fleurs, très riche en glucose. Ce miel a un goût très fin.

Acier

■ **Nettoyage.** Les objets en acier seront parfaitement nettoyés si vous les frottez avec une pâte composée d'*huile de table* et de *suie* (ou de la cendre de cigarettes) récupérée dans la cheminée. Mélangez, et imbibez un chiffon doux avec cette pâte. Frottez vigoureusement, et essuyez tout d'abord avec du papier journal pour faire disparaître le plus gros de la saleté. Terminez par un polissage avec un chiffon de laine ou de flanelle.
■ **Casseroles.** Les casseroles en acier inoxydable doi-

vent être traitées avec un peu d'égards si l'on veut qu'elles gardent longtemps leur bel aspect brillant. En particulier, lorsque vous cuisez des légumes, ne *salez jamais l'eau froide :* le sel ne se dissout qu'à chaud, et se fixerait sur les parois des casseroles qu'il attaquerait peu à peu, laissant des points de corrosion.

En revanche, l'eau de cuisson des *pommes de terre* leur rend de l'éclat à condition que vous laissiez leur *peau* à celles-ci (certaines personnes font d'ailleurs cuire uniquement les pelures de pomme de terre pour nettoyer leurs casseroles).

Acné

Ces vilains boutons qui déparent le visage apparaissent surtout à l'adolescence, au moment des grands bouleversements hormonaux.

Pour lutter contre l'acné, il faut avant tout demander l'avis d'un *dermatologue* (il existe désormais des traitements assez efficaces) et respecter aussi des règles d'hygiène : lavez votre visage tous les jours avec un pain dermatologique destiné aux peaux grasses, et essayez de résister à la tentation de tripoter vos boutons. Si vous devez malgré tout en presser un, ne le faites qu'avec des mains parfaitement lavées et en vous aidant d'un *mouchoir en papier.*

Un petit truc pour désinfecter la peau : lotionnez le visage avec un coton trempé dans de l'*aspirine* (ou du bicarbonate de soude) dissoute dans un verre d'eau. En revanche pas d'eau de Cologne ou de lotion alcoolisée qui irritent les glandes sébacées.

Actinidia

Vous connaissez peut-être ce drôle de fruit sous le nom de **kiwi** ou «souris de Chine», un étrange surnom que lui a sans doute valu son pelage brun et velouté. S'il est né en

Chine, l'actinidia jusqu'alors était surtout cultivé en Nouvelle-Zélande mais, depuis quelques années, on l'a parfaitement acclimaté en France, et on le trouve désormais sur presque tous les marchés.

Les kiwis sont malheureusement encore un peu chers (ils sont souvent vendus à la pièce, comme les avocats), et c'est dommage car ils constituent une véritable mine d'or pour notre santé : en effet, ils contiennent trois fois plus de *vitamine C* que les citrons, pourtant réputés pour leur apport vitaminique. Faites-en donc des cures et vous serez moins sensible aux *rhumes* de l'hiver.

■ **Culture.** L'actinidia a besoin d'une compagne (ou d'un compagnon) pour produire des fruits. Il faut donc impérativement planter un pied *mâle* pour un ou plusieurs pieds *femelles* afin d'avoir des chances de récolte.

■ **Conservation.** Si vous en cultivez chez vous, vous serez sans doute surpris de l'abondance de votre récolte. Pour les conserver, entreposez-les dans une *cave fraîche :* ils s'y garderont sans problèmes pendant plusieurs mois. Vous pouvez aussi les ranger dans le *bac à légumes du réfrigérateur.*

Pour les peler, attendez qu'ils soient bien mûrs : la peau se détachera très facilement. Si vous les aimez encore un peu verts et acides, servez-vous d'un couteau économe pour les éplucher.

■ **Utilisations.** Mélangez-les à d'autres fruits, pour confectionner des salades rafraîchissantes où leur insolite couleur vert vif fera merveille. Vous pouvez aussi les utiliser pour la préparation de gâteaux ou de sorbets, voire même pour des plats salés car ils sont peu sucrés, et leur goût acidulé se prête à la confection de nombreux plats.

Adhésif

■ **Pose.** Vous éviterez tout risque de rétractation en entreposant vos rouleaux d'adhésif au *réfrigérateur,* quelques heures avant de l'appliquer. S'il y a des petites

bulles ou des défauts en surface, lissez-bien avec une *éponge humide,* et percez les bulles avec une *épingle.*

■ **Décollage.** Lorsque vous voudrez décoller un ancien adhésif, vous aurez sans doute un peu de mal. Cela se passera beaucoup mieux si vous passez dessus un *fer à repasser tiède* ou si vous soufflez de l'air chaud avec un *séchoir à cheveux :* la colle fondra et l'adhésif se décollera en douceur.

Agneau

■ **Consommation.** La meilleure période pour manger de l'agneau s'étend du mois de *décembre* au mois d'*août.* Les agneaux de deux mois sont les meilleurs, surtout s'ils ont été nourris par la mère, dans des régions de prés salés.

Aiguille

Lorsqu'une de vos aiguilles à coudre est légèrement *rouillée,* passez-la d'abord au *papier de verre,* pour éliminer la rouille, et si elle accroche encore le tissu, frottez-la avec un morceau de *savon sec :* elle glissera plus facilement.

Ail

■ **Digestion.** Certaines personnes se plaignent de ne pouvoir digérer cet aromate indispensable de la cuisine méditerranéenne. Pour supprimer cet inconvénient, et manger l'ail sans crainte, il suffit d'ôter le *germe* vert au centre de la gousse.

■ **Cuisine.** Pour parfumer délicatement un plat, piquez une gousse d'ail épluchée au bout d'une fourchette et frottez-en le fond.

■ **Odeur.** Pour atténuer les effets d'une cuisine forte-

ment alliacée, mâchez un brin de *persil cru,* un *grain de café* ou un *clou de girofle,* et surtout évitez de mélanger au même repas ail et *vin blanc :* celui-ci renforce terriblement l'arôme de l'ail !

■ **Salade.** Les *tiges vertes* de l'ail sont délicieuses dans la salade et remplacent avantageusement la ciboulette. Pour en avoir tout l'hiver, *posez une tête d'ail sur un verre d'eau :* les tiges se développeront sans peine.

Alcool

■ **Boisson.** Attention à ne pas boire d'alcool lorsque vous êtes sous traitement médical : certains médicaments associés aux boissons alcoolisées peuvent former un mélange détonant, très dangereux pour la santé, pouvant aboutir à des comas !

■ **Taches.** Pour supprimer une auréole laissée par de l'alcool sur un *bois ciré,* essayez tout d'abord d'enduire la tache d'*essence de terébenthine.* Si cela ne réussit pas, prenez un *bouchon,* et servez-vous-en comme d'une gomme, en frottant le bois dans le sens des veines.

Lorsque l'auréole apparaît sur du bois ciré clair, essayez ce truc assez surprenant mais efficace : versez un peu d'*huile de table.* Cela égalisera les différences de tons.

Allumettes

□ Pour ne plus faire tomber toutes vos allumettes en ouvrant trop brusquement la boîte, prenez la précaution d'enfoncer une *punaise* sur le couvercle, cela empêchera celui-ci de s'ouvrir complètement en lâchant son contenu.

□ Si elles ne veulent pas s'enflammer, frottez-en le bout quelques secondes sur les poils d'une *brosse* bien dure ou trempez-les dans du *vernis à ongles.*

Indispensables pour les maisons humides : des allu-

mettes spéciales, en vente dans les magasins de *camping*, dont le bout a été enduit d'un produit qui permet de les allumer par tous les temps.

Amandes

☐ Les plus belles amandes viennent d'Avola en Sicile, et sont utilisées pour la confiserie. Assez larges et plates, on n'a pas besoin de les recouvrir d'une épaisse couche de sucre pour en faire de délicieuses confiseries. En revanche, moins l'amande est régulière et plus la couche de sucre est importante (avis aux gourmets !)
☐ Pour *éplucher* des amandes sans difficultés, il suffit de les laisser tremper quelques minutes dans de l'*eau bouillante :* la peau se détachera lorsque vous les frotterez.

Amaryllis

L'amaryllis est une des plus belles plantes bulbeuses d'intérieur, et désormais on peut en avoir une fleurie chez soi pratiquement neuf mois sur douze. Mais toute la difficulté consiste à la faire refleurir d'une année à l'autre.

Pour cela, il y a une règle à respecter impérativement : il faut nourrir et continuer d'arroser la plante après la floraison, afin qu'elle reconstitue ses réserves nutritives, lui permettant de retrouver des forces pour refleurir. Mais surtout, il faut absolument laisser la plante *au sec* pendant *trois mois*. Par exemple, pour une amaryllis fleurie en janvier, le repos au sec aura lieu d'août à octobre. Ensuite seulement vous pourrez la rempoter dans du terreau tout neuf.
N.B. si vous avez cultivé votre bulbe sur une carafe, il sera épuisé et ne pourra plus refleurir l'année suivante (c'est la même chose pour les jacinthes et les narcisses).

Ambre

■ Les bijoux en ambre (les colliers surtout) sont parfois recouverts d'une sorte de voile opaque. Ils retrouveront leur **brillant** si vous enduisez la paume de vos mains *d'huile*, et frottez ensuite votre bijou. Pour ôter le surplus de gras, essuyez l'ambre avec un linge fin, et terminez par un polissage à la *peau de chamois*.

■ Vous pouvez **recoller** très solidement deux morceaux d'ambre cassés en les humectant avec une solution de *potasse caustique*. Cette vieille recette peut vous paraître d'un emploi moins aisé qu'une colle instantanée mais elle permet un ajustement plus sûr des morceaux cassés.

Amidon

Pour fabriquer rapidement un très bon amidon-maison, utilisez l'eau de cuisson du *riz* (50 g par litre d'eau). Laissez refroidir et filtrez avant d'empeser votre linge.

Lorsque vous employez de l'amidon en poudre, ajoutez-y une cuillerée de *borax* ou de *sel fin* : vous obtiendrez un amidonnage légèrement brillant, et cela évitera l'encrassement de la semelle du fer à repasser.

Outre le linge de table habituel, les taies d'oreiller etc., n'hésitez pas à employer l'amidon pour vos vêtements de coton autres que les chemises et les corsages : vous les froisserez moins vite et l'empesage les protégera plus longtemps de la saleté.

Ampoule

■ **Médicament.** Les ampoules auto-cassables ne sont pas toujours faciles à briser, surtout pour les personnes souffrant de rhumatismes. Pour vous rendre la tâche plus aisée, voici un petit truc tout simple qui vous permettra d'avoir une meilleure prise sur l'ampoule, et de ne pas vous retrouver les doigts farcis d'éclats de verre, comme

cela arrive parfois : prenez un *bouton* aux trous suffisamment larges, et introduisez-y un bout de l'ampoule. Il vous suffira alors d'appuyer d'un coup sec pour que l'ampoule se brise sans difficulté.

■ **Electrique.** Pour qu'elles donnent le meilleur d'elles-mêmes, n'oubliez pas de les dépoussiérer régulièrement. Les ampoules de la cuisine seront nettoyées avec de l'*alcool à brûler*, pour ôter le gras qui s'y dépose.

□ Vous parfumerez agréablement votre maison en versant sur une ampoule *éteinte* quelques gouttes de votre *parfum* préféré : en chaufffant, le parfum se diffusera dans l'atmosphère.

Ananas

■ **Plante verte.** Après avoir dégusté votre fruit, ne jetez pas la couronne de *feuilles vertes :* elles peuvent vous donner une plante verte gratuite à condition de bien laisser sécher la chair jaune, avant de replanter ces feuilles dans un mélange léger, à base de terreau, de tourbe et de sable grossier à parties égales.

La meilleure période pour opérer se situe à la fin de l'été ou au début de l'automne. Et si vous possédez une serre, peut-être aurez-vous la chance, dans quelques années, de déguster un ananas récolté sur votre plante. C'est possible : j'en ai vu un s'épanouir dans les environs de Beauvais, dans la région parisienne, pas particulièrement réputée pour son climat ensoleillé !

■ **Cuisine.** L'*ananas frais* contient un enzyme tout à fait particulier : la *bromaline*, qui a pour propriété de détruire les graisses et d'activer la digestion (c'est pour cela d'ailleurs qu'on lui prête des propriétés «miraculeuses» dans le cadre des régimes amaigrissants où l'on conseille d'en consommer abondamment). Mais cet enzyme pose quelques problèmes en cuisine, en pâtisserie en particulier, car il empêche la bonne levée de la pâte. Pour neutraliser l'ananas frais, faites-le cuire 15 minutes avec un peu de sucre, avant de l'utiliser pour garnir un gâteau ou une tarte.

Angora

Laine d'un charmant lapin à longs poils, l'angora est un textile merveilleusement léger, chaud et douillet mais qui a malheureusement quelques défauts !

■ **Rétrécissement.** Depuis qu'on le mélange avec un faible pourcentage de fibres artificielles, il rétrécit un peu moins mais on risque quand même quelques surprises après le lavage. Pour les éviter ; il faut absolument laver votre pull à l'*eau tiède* et surtout le rincer à la *même température.*

■ **Poils.** Evitez de danser un tendre slow avec un monsieur habillé d'un complet sombre : votre ravissant pull y laisserait des traces *inoubliables* !

Avant de rendre votre chandail chauve et pour éviter de vous frotter le nez en permanence, essayez d'envelopper votre pull dans un *sac de plastique*, et enfermez le tout dans le *freezer* ou le *congélateur* : les poils baladeurs se colleront contre le plastique.

Un séjour chez le *teinturier*, pour un *nettoyage à sec*, devrait aussi lui faire le plus grand bien.

Si les poils manquent de tonus, tendez votre chandail au-dessus d'une grande casserole ou d'un fait-tout rempli d'*eau bouillante :* la vapeur redressera les poils.

■ **Habillement.** Quelle que soit la qualité de votre chandail en angora, évitez de le porter avec une jupe ou un pantalon de couleurs contrastées : vous auriez le plus grand mal à vous défaire de poils rouges ou blancs sur une jupe ou un pantalon noirs. Si cela vous arrivait malgré tout, enveloppez une *brosse dans un collant de nylon,* humidifiez légèrement et frottez.

Antibiotique

Lorsque vous êtes sous traitement antibiotique, pensez à manger régulièrement des *yaourts*, pour rééquilibrer la flore intestinale perturbée par un tel traitement.

Détail important : les bactéries vivant dans une *fosse*

septique détestent les antibiotiques qui l'empêchent de bien fonctionner (d'où les mauvaises odeurs). N'oubliez pas de verser un produit destiné à combattre l'engorgement des fosses, pendant la durée de votre traitement.

Aoûtat

Ces petits insectes qui se tapissent dans l'herbe sont une des plaies de l'été, comme l'indique bien leur nom. Pour débarrasser les pelouses des aoûtats, arrosez l'herbe à fond, et saupoudrez-la de *soufre en poudre* (que l'on appelle aussi soufre sublimé) : l'effet est radical à condition de renouveler l'opération plusieurs fois pendant l'été.

Si vous êtes attaqué par ces insectes microscopiques qui se glissent sous la peau, vous serez bientôt pris de l'envie de vous gratter jusqu'au sang pour les déloger. Pour apaiser la sensation de démangeaison, faites des applications de *vinaigre* ou mieux encore de *Synthol*® légèrement dilué (ce produit se trouve en pharmacie).

Aphte

Ces petits boutons provoquent des ulcérations douloureuses dans la bouche. Pour les soigner sans avoir recours aux médicaments, voici quelques recettes.

Promenez-vous dans les bois et ramassez des *prunelles* encore vertes que vous mâcherez. Leur jus très astringeant devrait soigner vos aphtes. Vous pouvez aussi laisser quelques prunelles macérer dans de l'alcool, pour obtenir une teinture, avec laquelle vous tamponnerez vos bobos.

A essayer également : l'*écorce verte* qui entoure les *noix fraîches*.

On obtient aussi de bons résultats avec du *sirop de mûres* et du *miel* additionné d'*alun* (1 à 2 décigrammes pour 30 g de miel), ainsi qu'en mâchant des tiges *crues* de

rhubarbe.

Et si vous n'avez aucun de ces produits sous la main, ouvrez la pharmacie et prenez-y de l'*alcool iodé*, avec lequel vous badigeonnerez vos aphtes.

Aquarium

La maison des poissons ne doit pas être leur cercueil. Voici quelques trucs à connaître pour leur rendre la vie heureuse.

☐ Les bocaux *ronds* sont très néfastes pour les poissons ; préférez-leur toujours un aquarium *rectangulaire*, cela leur évitera de tourner comme des fous pendant des heures.

☐ Pour que l'eau se garde plus propre plus longtemps et pour le bonheur de ses habitants aquatiques, achetez un *aérateur*, avec une petite pompe.

☐ Si vous possédez un aquarium d'une certaine taille, il est très fastidieux d'avoir à changer l'eau pour le nettoyer. Il vaut mieux avoir un petit *siphon* qui se branche sur l'aérateur.

☐ L'idéal, pour la santé des poissons, consiste à verser l'eau dans l'aquarium *avant* leur arrivée : environ une semaine avant leur achat, afin que l'eau élimine son chlore et s'oxygène.

☐ L'eau doit être renouvelée d'un tiers environ chaque trimestre, dans le cas des grands aquariums (une fois par mois et parfois plus pour les plus petits). On peut employer de l'*eau minérale* ou bien laisser reposer l'eau du robinet quelques jours.

☐ Ne mettez jamais vos poissons dans de l'*eau froide* qui sort du robinet ; tiédissez-la par quelques gouttes d'eau chaude ou attendez quelques heures avant d'y remettre les poissons.

☐ Attention lorsque vous employez un produit antiparasitaire contre les *poux* : surtout ne le vaporisez pas à proximité de l'aquarium. Les poux comme les poissons ont le *sang froid*, et ce qui éliminerait sans pitié les poux

et les lentes, se chargerait du même coup de faire mourir vos poissons.

Pensez aussi aux tortues, qui seraient aussi incommodées voire empoisonnées.

Arbre

■ **Plantation.** Lorsqu'on plante un arbre tout seul, il est parfois très difficile de manier la pelle ou la bêche tout en maintenant l'arbre pour qu'il reste en équilibre dans le trou. Si cela vous arrive, ficelez une *planche,* dont les dimensions excéderont celles de la fosse de plantation, au tronc de votre arbre. Il ne vous resterea plus qu'à poser l'arbre suspendu par cette planche au dessus du trou. De cette manière, vous pourrez pelleter la terre sans vous soucier de son équilibre. Terminez la plantation en tassant bien la terre autour du tronc et évidemment en retirant la planche.

■ **Pollinisation.** Lorsqu'on plante un arbre fruitier, on rêve déjà aux futures récoltes de fruits sans penser à la fécondation qui leur donne naissance. Certaines espèces d'arbres fruitiers doivent obligatoirement avoir à proximité un arbre d'une autre variété pour assurer la fécondation des fleurs (c'est le cas des cerisiers en particulier, mais aussi des poiriers et de bien d'autres arbres). Pensez-y en plantant vos arbres : regardez dans votre jardin et aux alentours pour vous assurer que ses fleurs ne resteront pas stériles.

■ **Plaie.** Si vous avez un arbre blessé dont l'écorce révèle une plaie béante, soignez-le avant que cela ne dégénère. On préconise en ce cas-là de badigeonner la plaie au *goudron de Norvège* pour boucher et isoler la blessure. Mais si vous n'avez pas ce produit chez vous, sachez que de la *cire d'abeilles* fondue, passée au pinceau peut parfaitement jouer le même rôle que le goudron.

■ **Arbrisseau.** Les jeunes arbres ont une écorce fragile qui supporte mal les chocs. Pour protéger ceux que vous venez de planter, pensez à entourer la base de leur tronc

d'une section de *tuyau en plastique* fendu en longueur. Laissez cette protection en place jusqu'à ce que votre arbre ait atteint 5 ans environ. Elle sera très utile en particulier lorsque vous tondrez la pelouse autour de lui.

Ardoises

■ **Pour nettoyer** un sol en ardoises et l'entretenir, voici ce que conseillent les spécialistes : utilisez de l'*eau de Javel* étendue d'eau (75 % d'eau de Javel pour 25 % d'eau) et rincez ensuite abondamment.
■ **Pour faire briller** votre sol, frottez-le avec un chiffon trempé dans le mélange suivant : *huile de lin* (70 %) et *essence de térébenthine* (30 %). Finissez en polissant avec une étoffe en laine.

Arête

Une arête de poisson coincée dans la gorge, c'est très gênant, et cela peut être aussi très douloureux. Si cela vous arrive, n'essayez pas de la déloger en buvant un grand verre d'eau mais au contraire mangez de la *mie de pain* qui entraînera l'arête avec elle.

Argent

■ **Bijoux.** Vos bagues et vos bracelets en argent ne noirciront plus votre peau si vous pensez à les enduire d'une *couche de vernis incolore.*

Pour les laver et les entretenir, passez-les de temps en temps dans un bain d'*eau savonneuse* (liquide vaisselle par exemple) additionnée d'*ammoniac.* Laissez tremper une dizaine de minutes, frottez avec une vieille brosse à dents à poils souples et rincez à l'eau froide. Les produits spéciaux pour l'argenterie ne doivent être employés qu'en cas de bijoux vraiment très sales : les bijoux en

argent trop brillants font clinquant. Trempés dans du *petit lait,* ils retrouveront leur éclat à condition de ne pas les rincer et de les frotter ensuite avec un chiffon doux.

Argenterie

Qu'elle vous vienne de votre Tante Adèle, ou que vous l'ayez patiemment réunie au prix de longues économies, l'argenterie est suffisamment belle et coûteuse pour que vous sachiez l'entretenir.

■ **Entretien.** Il existe toute une gamme de produits très performants vendus dans les drogueries et les magasins spécialisés, conditionnés sous forme de *pâte* ou de *liquide :* ceux-ci sont parfaits pour les pièces munies de petits détails difficiles à polir. Un conseil : pas de *gants en caoutchouc* pour procéder à l'astiquage : ils deviendront vite tout noirs et ne feraient que ternir vos objets. En revanche, jetez-vous sur les gants *anti-oxydants :* il suffit de frotter doucement les couverts et les objets pour les voir retrouver leur éclat.

Si vous n'avez pas sous la main de produits nettoyants, essayez cette vieille recette qui consiste à utiliser la *suie* de la cheminée. Frottez avec un chiffon doux, rincez à l'eau claire et terminez par un polissage à la peau de chamois.

□ Une recette maison : ne jetez pas vos pelures de *pommes de terre* et faites-les bouillir dans de l'eau. Laissez refroidir et plongez y vos *couverts* toute une nuit. Ensuite, essuyez-les et polissez à la peau de chamois.

■ **Lave-vaisselle.** Il existe des compartiments spéciaux pour l'argenterie dans la plupart des lave-vaisselle. Ne mélangez pas couverts ordinaires et couverts en argent : ceux-ci ressortiraient tout grisâtres.

Evitez aussi les produits nettoyants à base de *silicone* qui produiraient le même effet après un passage en lave-vaisselle.

■ **Rangement.** Pas question d'enfermer des couverts en argent en vrac dans un sac en plastique : les *housses de*

feutrine imprégnées d'un produit spécial sont vraiment indispensables.

L'air, c'est l'ennemi pour l'argent car il l'oxyde : rangez vos couverts bien serrés les uns contre les autres et enfermez les housses dans un second sac de plastique hermétiquement fermé.

■ **Ennemis.** L'argent déteste le contact prolongé du *sel,* des *fruits acides,* des *œufs* et bien sûr de la *vinaigrette.*

Si vos couverts ou votre beau plat d'argent ont été salis par du *jaune d'œuf,* frottez-les avec un tissu imbibé d'*alcool à brûler,* avant de les nettoyer.

Aromates

■ **Cuisine.** Pour confectionner des petits plats sans laisser des brindilles ou des feuilles trop épaisses dans la sauce, enfermez vos herbes dans un petit *nouet de mousseline* (une compresse de gaze peut convenir), mais si vous n'en avez pas sous la main, servez-vous d'une *boule à thé,* qui diffusera parfaitement les parfums de vos aromates qui ne laisseront pas de souvenirs désagréables sous la langue.

■ **Cueillette.** Les plantes aromatiques doivent être cueillies par une journée ensoleillée, tôt dans la matinée. Munissez-vous d'un sécateur ou de ciseaux pour ne pas blesser les tiges.

■ **Conservation.** Mettez-les à l'abri de la *lumière* et du *soleil* qui les décolore et leur ôte de leur saveur. Enfermez-les dans de petits sacs de toile ou de papier, des boîtes de métal ou de verre (à condition de les ranger dans un placard fermé) mais jamais dans du *plastique* où elles moisiraient faute d'aération.

Vous pouvez les utiliser pour parfumer des *huiles* (le thym, le romarin, la sarriette, le basilic s'y prêtent parfaitement) ou des *vinaigres* (estragon, échalote, ail etc.).

Fabriquez des *glaçons aux herbes :* hachez finement celles-ci et déposez-les au fond des compartiments du bac à glace, puis versez de l'eau. Ces glaçons vous seront

très utiles pour préparer des soupes, des potages ou des sauces.

Arrosage

■ **Plantes en pots**

☐ Les plantes d'intérieur détestent les arrosages à l'eau froide. Utilisez de l'*eau chambrée* à la température de la pièce ou réchauffée par un peu d'eau chaude du robinet. Si celle-ci est trop calcaire, ajoutez-y quelques gouttes de *citron* ou de *vinaigre,* pour l'acidifier.

☐ Récupérez l'*eau de cuisson des légumes,* riche en sels minéraux, pour arroser vos plantes. Elles apprécieront aussi l'eau des *poissons rouges* lorsque vous nettoierez leur bocal, ainsi que celle des *bouquets de fleurs.*

☐ Pour savoir si une plante a soif, *enfoncez un doigt dans la terre,* et si vous avez peur de vous salir les doigts, un *crayon de bois* vous rendra les mêmes services : si la pointe ressort presque propre et sèche, il est temps d'arroser. Si au contraire, elle ressort humide et terreuse, votre plante peut encore attendre.

☐ Pour arroser vraiment à fond, découpez le goulot d'une bouteille en plastique, et enfoncez cet entonnoir improvisé dans la terre, au pied de vos plantes. Cela sert aussi pour les *tomates* et toutes les plantes en jardinières.

☐ Lorsque vous partez en vacances pour quelques jours, improvisez un *arrosage goutte à goutte* en découpant le fond d'une bouteille en plastique, dont vous aurez obstrué le goulot par un tampon de coton ou un bout d'éponge, avant de l'enfoncer dans la terre. Ensuite, remplissez la bouteille d'eau : celle-ci s'égouttera peu à peu, arrosant votre plante en votre absence.

Arrosoir

Un simple arrosoir de jardin peut parfaitement se transformer en arroseur à jet pour la pelouse. Il suffit pour

cela de le remplir complètement d'eau, pour le stabiliser, et ensuite de glisser le bout d'un *tuyau d'arrosage* à l'intérieur du pommeau. Une fois branché, le tuyau diffusera son brouillard d'eau sur l'herbe et les plantes.

Artichaut

☐ Pour conserver des artichauts coupés pendant plusieurs jours laissez-les tremper dans un *verre d'eau* (du côté queue, bien sûr).
☐ N'oubliez pas que le légume que vous dégustez est en fait une fleur, qui peut faire de surprenant *bouquets verts,* à mélanger avec des branchages et d'autres fleurs plus colorées.
☐ Une fois cuits, les artichauts doivent être consommés rapidement, sinon ils développent des toxines dangereuses pour l'organisme.
☐ Lorsque vous utilisez des fonds d'artichaut crus, passez-les au fur et à mesure au *jus de citron,* pour éviter qu'ils ne noircissent.
☐ Si vous les mangez crus, lavez-vous aussitôt après les *dents* et les *mains,* car ils laissent des traces noirâtres peu esthétiques.

Aspirateur

Pour que la maison embaume lorsque vous passez l'aspirateur, glissez entre le filtre et la grille de sortie d'air de celui-ci un coton imbibé d'*essence parfumée.* Vous pouvez aussi utiliser un morceau de *déodorant,* coupé en rondelle. L'air dégagé par l'appareil laissera un sillage parfumé partout où vous passerez.

Aspirine

☐ L'aspirine est réellement plus efficace contre les né-

vralgies lorsqu'on l'associe à une tasse de *café noir* bien chaud. Sans doute par un effet de dilatation des vaisseaux sanguins qui permettent alors une meilleure diffusion du médicament.

□ Si vous êtes un adepte de phytothérapie (médication par les plantes), sachez que vous trouverez dans l'écorce de *saule* et dans toutes les parties de la *reine des prés,* de l'acide salicylique que l'on retrouve sous une forme chimique dans l'aspirine.

Assaisonnement

Pour avoir sous la main de quoi assaisonner les plats que vous cuisinez, préparez-vous un mélange de *poivre* et de *sel* (deux parts de sel pour une part de poivre) et mettez le tout dans une salière que vous garderez près de votre plan de travail ou près de la cuisinière.

Astrakan

C'est le nom d'une ville en U.R.S.S. et aussi le nom d'une fourrure qui est celle d'un mouton spécial : le *karakul,* aux poils tout frisés.

Pour entretenir votre manteau ou votre veste en astrakan, *battez-le* vigoureusement avec une baguette bien souple pour en éliminer toute la poussière. Lorsque vous aurez fini, donnez un bel aspect brillant à votre fourrure en la lissant avec la paume de vos mains enduite d'*huile d'olive.*

Aubergines

L'aubergine est l'un des légumes-vedette de la ratatouille méridionale où elle apporte une saveur très particulière.

■ **Choix.** De belles aubergines se reconnaissent à leur

chair violet foncé et à leur éclat. Elles doivent aussi être lisses et bien dodues sous la main, surtout pas molles au toucher.

■ **Cuisine.** Pour leur faire rendre leur jus, il est nécessaire de les laisser dégorger une bonne heure dans du *sel fin.*

Certaines personnes ne les pèlent pas complètement et laissent une bande de peau sur deux (comme pour les courgettes ou le concombre) mais cette peau est *indigeste.*

Une délicieuse façon de les préparer consiste à les mettre à four chaud, telles quelles, pendant environ 20 minutes. Ensuite, fendez-les et prélevez la chair à laquelle vous ajouterez un filet d'huile d'olive, une gousse d'ail écrasée, une cuillère à soupe de persil ciselé, du sel et du poivre à votre goût : ce *caviar d'aubergines* constitue une délicieuse entrée à déguster bien fraîche.

Auréole

Lorsqu'on détache un tissu avec un produit spécial, il laisse parfois une auréole blanchâtre à la place de la défunte tache. Pour la supprimer, faites bouillir de l'eau dans une casserole et exposez le tissu à la *vapeur :* celle-ci effacera l'auréole. Laissez sécher ensuite bien à plat et repassez à la pattemouille.

Autocuiseur

Avec le temps les autocuiseurs souffrent de multiples petits bobos, que l'on peut souvent réparer soi-même. Par exemple, la *poignée* en plastique de la vis de serrage se casse. En attendant d'en racheter une, vous pouvez momentanément vous dépanner en raccordant les deux morceaux cassés avec un *collier de plomberie* enfilé à la base de la vis.

□ Pour ne pas vous brûler en sortant les légumes du

panier de cuisson, enfilez une longue *cuillère de bois* entre les anses : cela vous offrira une meilleure prise. Vous pouvez aussi y accrocher les poignées de bois que l'on donne avec les paquets dans certains magasins.
□ Vous embaumerez la maison tout en éliminant les mauvaises odeurs de la cuisine en mettant un peu d'eau au fond de votre autocuiseur et un épais lit d'*herbes aromatiques* (thym, romarin etc.) ou d'épices (clou de girofle, vanille, muscade etc.). Refermez le couvercle et laissez tourner la soupape quelques secondes.

Avocat

■ **Choix.** En quelques années, ce fruit exotique a fait une telle percée sur nos marchés qu'il nous est devenu aussi familier que les courgettes ou les aubergines.

Que sa peau soit bien verte et lisse ou au contraire brun foncé et grenue ne revèle rien de ses qualités gustatives. Ces différences sont simplement dues à la provenance : les avocats bruns et de petite taille viennent d'Israël (certains verts aussi d'ailleurs) tandis que d'autres viennent d'Afrique, d'Amérique du Sud ou des Antilles : les très gros arrondis ont une saveur délicieuse.
■ **Cuisine.** Pour les manger en salade, choisissez des avocats plutôt fermes, tandis que vous les préférerez bien mûrs, cédant sous la pression du doigt, pour les déguster à la cuillère.

Très gras (30 % de gras et 250 calories pour 100 g), on devrait se passer d'huile pour les assaisonner, et se servir simplement de vinaigre, de citron et de moutarde.

Lorsque vous utiliserez l'avocat pour une salade mélangée, pensez à *citronner* la chair au fur et à mesure car elle noircit à l'air.

La chair de l'avocat peut servir à réaliser une sorte de «*mayonnaise*» moins calorique que la vraie : il faut pour cela choisir un avocat très *mûr*. Vous manierez la pulpe avec le jus d'un citron et une cuillerée de moutarde. C'est délicieux pour accompagner les crudités et les viandes

froides.

Curieux : au Portugal et au Brésil, on considère l'avocat comme un vrai fruit à manger au dessert, et on le déguste sucré au sucre en poudre ou au miel!

Pas d'avocat si vous souffrez de *colite* : sa chair est irritante pour l'intestin.

Azalée

C'est sans doute l'une des plantes fleuries les plus offertes au moment des fêtes mais elle n'a pas beaucoup de chance dans nos maisons : il est rarissime de la conserver. Elle finit souvent sa vie sur un coin de fenêtre ou de balcon, toute déplumée. Pour pouvoir la garder plus longtemps, voici quelques conseils.

☐ Originaire des confins de l'Himalaya, l'azalée déteste le chaufage artificiel de nos maisons. Il lui faut au contraire une certaine *fraîcheur*, indispensable à sa bonne santé.

☐ Elle déteste le *calcaire* : pas d'arrosages à l'eau du robinet mais à l'*eau de pluie*, de *source* ou à défaut, de l'*eau minérale* ou l'*eau de dégivrage du réfrigérateur*, voire quand même l'eau du robinet, mais additionnée de *citron* ou de *vinaigre*, pour neutraliser le calcaire.

☐ Pour prolonger la vie des fleurs, *coupez les étamines et le pistil* avec des petits ciseaux bien coupants. Les fleurs ainsi «maltraitées» dureront beaucoup plus longtemps. Lorsqu'elles seront fânées, ôtez-les immédiatement : non seulement elles fatiguent la plante mais elles retardent l'apparition de nouveaux boutons.

☐ Une fois défleurie, taillez légèrement les branches de votre azalée et mettez-la dehors dans un coin abrité du soleil. L'idéal, c'est d'*enterrer le pot dans le jardin* jusqu'au début de l'automne, (réduisez les *arrosages* à partir du mois d'*aout*) où vous pourrez la rentrer chez vous après l'avoir rempotée dans un nouveau mélange à base de terre de bruyère, de tourbe et de terreau.

B

Bac à réserve d'eau

■ **Utilisation**. Les bacs à réserve d'eau sont une invention miraculeuse pour ceux qui possèdent des plantes mais n'ont pas le temps de s'en occuper, oublient de les arroser ou partent souvent en voyage. Encore faut-il bien les utiliser pour qu'ils ne deviennent pas des bacs asphyxiants, ce qui arrive parfois lorsqu'on ne respecte pas une règle essentielle : il faut absolument laisser s'écouler un certain temps entre deux remplissages de la réserve ; *celle-ci ne doit pas être remplie en permanence*, sinon les racines étouffent. Prévoyez donc un intervalle d'environ une semaine entre deux remplissages.

Cette réserve n'est pas éternelle : ne lui demandez pas plus qu'elle ne peut faire : son autonomie est d'environ *15 jours*, parfois plus s'il fait frais dans la maison, parfois moins s'il fait chaud et sec ou si votre plante est une grosse buveuse, comme le papyrus par exemple.

■ **Terre.** Pour remplir votre bac, utilisez une terre très légère, qui laisse circuler l'air : on vend d'ailleurs dans le commerce des terreaux spéciaux mais vous pouvez aussi faire votre propre mélange en ajoutant au terreau de la terre de bruyère, de la tourbe, ou de la perlite (substrat artificiel très léger).

Ne vous inquiétez pas des *dépôts blanchâtres* que vous pouvez observer en surface : il s'agit d'un excès de sels minéraux contenus dans l'eau d'arrosage. Ils ne sont pas dangereux pour votre plante. Pour les éliminer, *grattez-les* avec une vieille fourchette. Vous n'aurez pas ce genre d'ennuis en recouvrant la terre de sable d'aquarium, d'argile expansé ou de mousse des bois.

■ **Bac improvisé.** Vous pouvez fabriquer vous-même un bac à réserve d'eau (pour des boutures, des semis ou les cultures des enfants). Pour cela, coupez *deux bouteilles* d'eau minérale *en plastique*, aux tiers de la hauteur, sous le goulot, et percez le fond de l'une d'entre elles avec un clou rougi : introduisez-y un *bout de coton*, qui vous servira de mèche. Il ne vous restera plus qu'à mettre un peu d'eau au fond de la bouteille non trouée et d'y enfoncer la première : le coton diffusera l'humidité nécessaire à la terre. Vous surveillerez le niveau de l'eau grâce à la transparence du plastique.

Bague

Pour ôter une bague trop petite, plongez d'abord votre doigt dans l'*eau froide* pour le faire dégonfler, puis *savonnez-le*. Déplacez ensuite la bague par légères torsions pour la faire glisser.

Baignoire

En prenant de l'âge, l'émail des baignoires ternit, le calcaire s'installe et quelquefois même des éclats sautent sur l'émail ou la porcelaine. Voici quelques conseils pour

réparer les petits bobos les plus courants.

■ **Email abîmé : éclat** : s'il ne s'agit que d'une griffure ou d'un éclat peu important, masquez-les avec une *peinture émail à froid*, vendue dans les magasins d'accessoires pour auto ou même chez les droguistes (les peintures pour *maquettes* peuvent aussi être employées).

■ **Tartre**. Ne vous servez pas du produit utilisé pour les *toilettes* : très corrosifs, ils attaquent l'émail, le laissant rugueux au toucher. Si les traces de tartre ne sont pas trop importantes, frottez-les avec un *1/2 citron enduit de sel fin*, ou versez du *vinaigre d'alcool chaud*. Dans les cas graves, employez un *produit* destiné au *détartrage des machines électriques* (fer à repasser, cafetières etc.).

■ **Pour faire briller** l'émail ou la porcelaine, frottez de temps à autre votre baignoire avec un chiffon imbibé d'*essence de térébenthine* (opérez la fenêtre ouverte, et bien sûr, loin d'un chauffe-eau allumé).

Le meilleur moyen d'obtenir un brillant incomparable de l'émail, sans l'attaquer par des produits trop décapants, consiste à utiliser du *savon noir* pur additionné de quelques gouttes d'*eau de Javel*. S'il y a des traces jaunâtres dans votre baignoire, étalez une couche assez épaisse de savon noir, laissez une nuit et rincez ensuite à l'eau pure.

Balai

Pour ranger un balai, il vaut mieux le *suspendre* à un crochet afin de ne pas écraser les *poils*. S'ils sont très *aplatis*, passez votre balai quelques secondes au-dessus d'une casserole remplie d'eau bouillante : la *vapeur* les redressera.

Pour empêcher les poils de s'écraser toujours dans le même sens, clouez tout autour du support de bois une bande d'aluminium d'environ 1 mm d'épaisseur et de 45 mm de large.

Ballon

■ **Gonflable.** Pour fermer un ballon lorsqu'on n'a sous la main ni fil ni élastique, on peut utiliser un *trombone* que l'on coince sur l'extrémité du ballon bien tortillée.

Certains ballons sont très durs à gonfler et résistent aux jeunes poumons. Soufflez ce petit truc à vos enfants : s'ils trempent d'abord leur ballon dans de l'*eau chaude*, le ballon se gonflera miraculeusement.

Bambou

■ **Entretien.** A la longue, les meubles en bambou ternissent et grisaillent; il faut leur redonner une belle patine Pour cela, préparez un mélange à base d'*eau chaude* (1 l), d'*huile de térébenthine* (1 c. - soupe) et d'*huile de lin* (3 c. soupe) pour nourrir et faire briller le bois. Passez le liquide avec un chiffon ou un pinceau, laissez sécher, puis polissez avec un chiffon.

■ **Nettoyage.** Lorsque le bois est encrassé, nettoyez-le avec de l'*eau chaude* additionnée de *lessive Saint-Marc* (environ 5 c. à soupe pour un litre d'eau) et d'*ammoniac* (1 c. à soupe). Après le nettoyage, faites briller le bois en passant de l'*huile de lin* ou de la *cire.*

Banane

■ **Conservation.** Les bananes se gardent mal au *réfrigérateur* car leur peau noircit. En revanche, si vous les *pelez* et si vous les enveloppez dans du *papier d'aluminium*, vous pourrez les conserver au frais sans problème.

Elles font partie de ces fruits dont la chair s'oxyde rapidement au contact de l'air : lorsque vous voulez les incorporer à une salade de fruits, pensez à les *citronner* au fur et à mesure.

■ **Santé.** Le saviez-vous? Les bananes contiennent du *fluor*. Elles sont donc bonnes pour nos *dents*. Elles ren-

ferment aussi du *magnésium* dont on sait que la carence provoque des troubles tels que la spasmophilie. Donc, si vous n'êtes pas au régime (elles sont hélas très caloriques : 100 calories pour 100 g), consommez souvent de ces fruits venus du chaud et dont les enfants raffolent.

Barbecue

☐ Surtout, n'utilisez *jamais* d'alcool à brûler pour enflammer votre feu : on déplore tous les ans de très graves brûlures à la face et aux bras, à cause de ce genre d'imprudences.
☐ Si vous mettez des *herbes sèches aromatiques* telles que romarin, thym, genévrier, etc., vos braises communiqueront une merveilleuse saveur à vos grillades. Et si vous habitez un pays de vignes, n'hésitez pas à utiliser des *sarments* pour allumer votre feu.
☐ Dès que le feu sera bien rougeoyant, jetez dessus quelques poignées de *gros sel* : il dégagera moins de fumée et les braises resteront rouges plus longtemps.
☐ Pour cuire volailles et viandes sur un barbecue comme dans un four, laissez-les d'abord cuire quelques minutes sur la braise, le temps de les laisser dorer. Puis enveloppez votre viande dans une sorte de sac, fait d'une triple épaisseur de feuilles d'*aluminium*. Faites une petite cheminée au sommet, en perçant un trou, afin de laisser s'échapper la vapeur et laissez cuire au barbecue, en prévoyant un peu plus de temps que d'habitude.

Basilic

Les anciens croyaient que cette herbe puissamment aromatique avait le pouvoir de terrasser les dragons (les basilics des légendes), voire de calmer les blessures causées par les scorpions.

De nos jours, les légendes n'ont plus cours, mais cela n'ôte rien au pouvoir culinaire de cette plante couramment utilisée dans le Midi, pour la soupe au pistou en

particulier («pistou» étant le nom provençal du basilic. Cela désigne aussi le pilon destiné à le piler avec l'ail dans un mortier).

■ **Conservation.** Le basilic garde son arôme une fois *séché* mais vous pouvez aussi le conserver dans l'*huile* ou le *congeler* (voir à *aromates*).

Béchamel

☐ Elle ne fera plus jamais de *grumeaux* si vous versez le lait *froid*, d'un *seul coup*, sans essayez de le diluer au fur et à mesure.
☐ Pour la rendre plus légère et digeste, remplacez la farine par la *maïzena* (ou une partie seulement).
☐ Si malgré nos conseils votre sauce est grumeleuse, mettez-la dans un mixer pour la lisser.
☐ Epicez-la en lui ajoutant une pointe de *muscade,* ou plus inhabituel : du *curry* qui lui donnera une belle couleur dorée.

Beignets

La pâte de vos beignets sera plus légère si vous y ajoutez un peu de *bière* (1/4 de verre environ pour 4 personnes). Vous pouvez aussi utiliser de la *levure chimique* pour pâtisserie (1 c. à café). Ces ingrédients sont également recommandés pour la *pâte à crêpes.*

Benzine

Ce détachant couramment utilisé, en vente dans les drogueries, peut aussi vous servir à reproduire une *image imprimée :* imbibez-la de benzine et appliquez-la sur une feuille de *papier blanc.* Frottez doucement tout en appuyant : vous obtiendrez le double un peu atténué d'une

image découpée dans un journal par exemple.

Betterave

■ **Salade.** Les betteraves se marient fort bien aux endives, à la mâche et accompagnent les crudités d'hiver. Comme elles sont très colorantes, ne les ajoutez qu'au dernier moment à votre salade si vous ne voulez pas qu'elle soit entièrement teinte en carmin.

Lorsque vous épluchez de la betterave, vous vous retrouvez sans doute avec les doigts tachés de rouge. Cette coloration disparaîtra si vous frottez vos mains avec du *citron.*

■ **Cuisine.** On a l'habitude de consommer les betteraves froides, en salades ou en hors-d'œuvre, mais on peut aussi parfaitement les utiliser chaudes, comme le font les Russes ou les Polonais, pour lesquels elles sont l'un des éléments de base du *bortsch,* une soupe typique que l'on arrose de crème aigre. La nouvelle cuisine a aussi adopté la betterave pour préparer une purée au goût très fin et à la couleur surprenante, à marier par exemple avec des purées d'épinards ou de céleri (toujours pour la couleur !).

Beurre

■ **Achat.** Le beurre est conditionné en paquets emballés dans du papier métallique car il craint la *lumière,* qui le fait rancir. Mais d'autre part, plus le beurre est acheté en petites quantités, plus il rancit vite. Il vaut mieux l'acheter par paquet de 250 g (ou à la motte), voire une livre à la fois, et le conserver au réfrigérateur, où il se gardera environ 15 jours s'il s'agit de beurre *pasteurisé,* mais quelques jours seulement s'il s'agit de beurre *cru.*

■ **Conservation.** Le champion de la conservation, c'est le *beurre salé* que l'on peut déguster après plusieurs mois au frais.

Pour conserver votre beurre plus longtemps, enveloppez-le dans un linge fin, trempé dans de l'*eau vinaigrée.*

En dehors du réfrigérateur, essayez de le mettre dans une coupe ou dans un bol, et recouvrez-le d'eau : l'*eau bouillie* refroidie est la meilleure parce qu'elle ne contient plus d'*air.* Il faut la renouveler tous les jours, mais dans ces conditions on peut parfaitement garder du beurre pendant 15 jours (maximum).

■ **Beurre rance.** Pour ôter son goût au beurre rance, ma grand-mère, en Normande gourmande, le rince à l'*eau courante,* tout en le maniant avec des *queues de persil.* De cette façon, le beurre retrouve un goût à peu près normal mais il vaut mieux l'utiliser très rapidement.

Certaines personnes préconisent aussi l'usage d'une *carotte crue* et épluchée, plantée dans le beurre.

Bière

■ **Bouteille entamée.** Pour conserver une bouteille de bière entamée, rangez-la au réfrigérateur *tête en bas,* en veillant évidemment à ce qu'elle soit hermétiquement bouchée.

■ **Qualités diététiques.** La bière est une boisson très *diurétique* mais dans le même temps *sédative :* attention aux choucroutes trop arrosées qui risquent de transformer les repas en soporifiques !

■ **Tache.** Pour ôter une tache de bière sur du *tissu,* versez dessus une goutte de *glycérine* et frottez doucement pour la faire pénétrer. Ensuite, rincez soigneusement le tissu à l'eau tiède, avant de laver comme à l'accoutumée.

Bigorneaux

Tout le monde n'apprécie pas le goût fortement iodé de ces petits coquillages qui ont leurs amateurs. Lorsque vous les servirez à table, n'oubliez pas de fournir en

même temps une *épingle* pour que vos convives réussissent à les déloger de leur coquille.

Bijoux

■ **Nettoyage.** Il faut être prudent en ce qui concerne le nettoyage des bijoux sinon on risque des catastrophes, comme cette dame qui avait laissé bouillir une bague dans la lessive et l'avait oubliée sur le feu : la pierre avait éclaté et était irrécupérable !

□ Un peu de *liquide vaisselle* dans de l'*eau tiède,* ou de l'*ammoniac* suffit à nettoyer le métal et les pierres peu salies. Servez-vous d'une vieille *brosse à dents* pour déloger la crasse cachée dans les interstices.

Les bijoutiers utilisent de la *sciure de bois* tiède pour sécher et faire briller les métaux et pierres précieuses.

□ Lorsqu'il s'agit de bijoux vraiment précieux, confiez-les à un bijoutier qui saura les polir et leur redonner l'éclat d'antan.

□ Si vous possédez une *miniature,* ne cédez pas à la tentation de la tremper, même pour quelques secondes, dans un liquide : la peinture disparaîtrait comme par enchantement. Et ne vous dites pas qu'il faut être stupide pour tenter ce genre d'expérience : on ne réfléchit pas toujours avant de faire certaines choses !

Biscottes

Rien de plus exaspérant qu'une biscotte qui se casse en mille morceaux sous le couteau à beurre ! Pour échapper à cette petite tracasserie du matin (ou de toute autre heure du jour), mettez *trois* biscottes les unes sur les autres, et étalez votre beurre sans complexes.

Une autre solution consiste à n'employer que du beurre légèrement ramolli ou de la margarine végétale : en plus, on en met moins sur sa tartine, et c'est recommandé à ceux qui veulent garder la ligne.

■ **Achat.** Vous aurez moins de chances de trouver des biscottes brisées si vous les achetez en paquets de *carton*, plus solides que les autres emballages, offrant en outre une meilleure protection contre l'humidité.

■ **Régime.** Non, la biscotte n'a jamais fait maigrir personne, et c'est une idée totalement fausse de croire qu'elle est moins calorique qu'une tranche de pain (400 calories pour 100 g contre 255 calories pour le pain frais !). Alors, si vous êtes au régime, ne vous jetez pas sur les biscottes en gardant bonne conscience, et sachez exactement ce que vous consommez.

Bocal

■ **Ouverture.** Pour ouvrir un bocal récalcitrant, entourez le couvercle d'un *élastique* enroulé plusieurs fois : il offrira une meilleure prise à votre main.

Vous pouvez aussi le *chauffer* quelques secondes, y percer un *trou*, ou essayer de glisser une *lame de couteau* bien solide (attention aux dérapages incontrôlés) : tous ces petits trucs ayant pour but de laisser passer l'air sous le couvercle et permettre de le débloquer.

Bœuf

■ **Consommation.** Sachez ce que vous voulez manger lorsque vous allez chez votre boucher : le bifteck, ça n'existe pas. Pas plus d'ailleurs que le bourguignon ou le rosbif, termes génériques qui ne recouvrent aucune réalité précise. Vous serez beaucoup mieux servi si vous demandez du *faux-filet*, de la *bavette*, de l'*onglet*, un morceau de *rond*, de l'*araignée*, etc., pour avoir du bifteck. Pour un rôti, l'un des meilleurs morceaux est la *tranche*. Le *gîte*, le *talon*, la *macreuse*, le *paleron* ou le *jumeau* seront parfaits comme morceaux à *braiser*.

■ **Qualité.** Le bœuf ne doit pas être *rose* mais *rouge vif*. Regardez bien la couleur de la graisse : *blanc ivoire* elle

indique une viande de bonne qualité. Un peu *jaunâtre* au contraire, votre viande risque d'être un peu dure.

Le bœuf attendri, c'est légal, à condition que ce soit mentionné en toutes lettres. Si vous ne voyez rien et si vous avez des soupçons sur le rôti que vous venez d'acheter, observez son aspect extérieur : s'il semble criblé de minuscules petits *trous*, c'est qu'il a été attendri, et vous êtes en droit de rapporter la viande au boucher.

Attention au *steak haché :* consommez-le dans les heures qui suivent son achat et vérifiez bien l'aspect des morceaux que le boucher introduit dans le hachoir : théoriquement, il devrait les couper au fur et à mesure des besoins mais c'est rarement le cas, et les morceaux séjournent parfois plusieurs heures à l'air libre, où ils développent des toxines (toute viande coupée en morceaux et surtout hachée doit être consommée très vite).

■ **Santé.** Le bœuf n'est pas vraiment une viande maigre : il y a des graisses cachées et 100 g de bœuf contiennent en moyenne entre 111 calories et 176 calories selon les morceaux. Si vous êtes au régime, éliminez au maximum toutes les traces visibles de graisse.

Bois

■ **Taché.** Lorsque vous avez fait une tache de graisse sur du bois, voici quelques procédés pour la faire disparaître.

□ Frottez-le légèrement avec un linge imbibé d'*essence à briquet.*

□ Vous pouvez aussi recouvrir les taches de *talc,* sur lequel vous poserez plusieurs feuilles de *papier de soie.* Ensuite, faites chauffer votre *fer à repasser* à température douce et passez le fer tiède sur le papier. Dès que vous verrez apparaître la tache de graisse, remplacez le talc et le papier de soie jusqu'à la disparition totale des traces de gras.

N.B. n'utilisez jamais le fer en position vapeur mais toujours à *sec.*

Bois blanc

Pour nettoyer à fond du bois blanc, surtout s'il a été taché de gras par endroits, préparez une pâte avec du *savon noir* allongé d'*eau bouillante.* Badigeonnez votre meuble avec cette pâte et laissez au moins une heure. Ensuite, avec une brosse en chiendent trempée dans de l'eau javellisée, vous frotterez vigoureusement le bois. Rincez à l'eau pure (au jet, si vous avez un jardin, sinon dans la baignoire) et laissez sécher.

Bois laqué

■ **Brillant.** Pour l'entretien régulier, on peut se contenter d'un dépoussiérage au chiffon. Mais pour redonner du brillant à un meuble laqué qui perd de son éclat, il vaut mieux utiliser un produit *lustrant.* Si vous n'en avez pas sous la main, voici un mélange qui fait merveille : blanc d'œuf : 100 g, eau de Javel : 25 g. A condition que le bois ne soit pas déverni, cette vieille recette vous donnera de très bons résultats.

A essayer aussi, un truc très efficace bien qu'à première vue étonnant, consistant à se servir d'un produit destiné à faire briller les *cuivres.*

Les professionnels utilisent aussi un mélange à base d'*huile de térebenthine* et d'*huile de lin* (moitié-moitié) à passer au chiffon.

Bosse

Vous vous êtes cogné et vous craignez d'avoir une belle bosse : appliquez aussitôt sur la peau un *glaçon.* A défaut, utilisez une *compresse d'eau très froide.*

Pas de glaçon ni d'eau sous la main? Recourez à ce truc bien connu consistant à appuyer une *pièce de monnaie,* en pressant fort la partie atteinte. Mais n'oubliez pas non plus l'*arnica* en compresses qui a pansé les bosses

de générations d'enfants maladroits!

Bouchon

■ **Lavabo.** Si le bouchon de votre lavabo (ou celui de la baignoire) est trop vieux et trop usé, le caoutchouc n'est plus étanche et laisse fuir l'eau. Pour lui rendre son imperméabilité, faites-le tremper quelques minutes dans du *dissolvant* ou de l'*acétone pure,* laissez-le sécher puis roulez-le dans du *talc.*

■ **Trop grand.** Pour vous servir malgré tout d'un bouchon d'une dimension supérieure à celle du goulot de votre bouteille, ne cédez pas à la tentation de le tailler en tous sens. Il vous suffira simplement de prélever une petite languette de liège au *centre* du bouchon qui s'adaptera alors parfaitement au goulot.

■ **Réutilisation.** Pour pouvoir vous servir encore de bouchons déjà utilisés, trempez-les dans un bain composé de 9/10 d'*eau* et d'un 1/10 d'*acide sulfurique.* Laissez tremper toute une nuit.

■ **Vers.** Pour tous les amateurs de vin qui aiment le mettre eux-mêmes en bouteille, voici un conseil utile pour éviter que les bouchons ne soient visités par des vers : avant de boucher les bouteilles, laissez tremper les bouchons dans un bain d'eau additionnée de *crésyl* ou de *salicylate de soude* (quelques milligrammes par litre).

Si le mal est déjà fait, et si vous observez des trous, il faudra vous armer d'une *seringue* remplie de *cire chaude,* que vous introduirez dans chacun des trous : bon courage et surtout patience!

Boue

■ **Tache.** *Sur de la laine :* la boue une fois séchée sur un pull est assez difficile à ôter, mais si vous enduisez la tache de *jaune d'œuf,* la boue partira plus aisément. Rincez l'œuf à l'eau et s'il reste des traces grasses, ôtez-les avec de *l'alcool à 90°.*

Bougies

Elles ont un peu disparu de nos maisons tout-électriques mais on les retrouve avec plaisir pour un tendre dîner en tête-à-tête (rien ne vaut l'éclat des bougies pour rendre une femme jolie !), pour une soirée aux chandelles ou tout simplement en cas de panne ou de grève.

□ Pour qu'elles durent plus longtemps, versez un peu de *sel fin* autour de la mèche ou trempez-les dans du *vernis* qui empêchera la cire de couler.

Autre truc pour les empêcher de couler, faites-les tremper toute une nuit dans de l'*eau salée.*

□ Pour nettoyer des bougies *salies,* lavez-les simplement à l'eau *savonneuse.*

□ Les bougies parfumées vendues dans des pots parfument délicieusement l'atmosphère mais, souvent, la cire s'effondre au milieu, tout en restant intacte sur les côtés. Pour égaliser la cire, il suffit de mettre le pot dans une casserole contenant un fond d'eau, et de la faire fondre au bain-marie.

■ **Taches.** *Sur du tissu :* tout d'abord, grattez doucement la tache avec l'ongle ou la lame d'un couteau pour ôter le plus possible de cire. Ensuite, placez deux feuilles de papier de soie, l'une en dessous et l'autre au-dessus du tissu ainsi mis en sandwich. Faites chauffer doucement le *fer à repasser* et passez-le sur le papier : la cire va fondre et sera absorbée par celui-ci. Changez le papier jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de taches de cire. Il ne vous restera plus qu'à ôter les dernières traces grasses sur le tissu avec un détachant (*benzine*). Vous pouvez aussi dégraisser avec de l'*eau oxygénée.* Lavez ensuite votre tissu comme à l'ordinaire.

Sur du carrelage : grattez la tache avec un couteau (sans trop frotter pour ne pas rayer les carreaux), puis tamponnez avec du *vinaigre chaud.* Il ne vous restera plus ensuite qu'à laver les dernières traces avec du détergent.

Sur du bois : mettez un *glaçon* dans un chiffon bien propre ou mieux encore dans un morceau de plastique (ainsi le bois ne sera pas mouillé) et frottez la tache.

Ensuite, la bougie durcie disparaîtra si vous la grattez avec une lame de couteau. Terminez en dégraissant la tache (voir à *bois taché*) puis en cirant.

Bouillon

☐ Vous lui donnerez une belle couleur dorée, en y ajoutant des *pelures d'oignon* ou même un *oignon brûlé* au four.
☐ Lorsque vous voulez obtenir du bouillon *maigre*, laissez-le refroidir en le mettant au *réfrigérateur :* la graisse figée sera facile à ôter en surface.

Bouillotte

Pour conserver une bouillotte en bon état pendant longtemps, il faut bien la traiter, sinon elle se vengera un jour cruellement en laissant fuir sur vos pieds une partie de son contenant!

Tout d'abord, ne la remplissez jamais d'eau vraiment bouillante : à la longue, cela attaque le caoutchouc.

Avant de la reboucher, chassez l'*air* resté à l'intérieur. Et enfin, avant de la ranger pour de longs mois au fond d'un placard, *talquez-la*; ainsi le caoutchouc se fendillera moins vite, ce qui arrive à certaines bouillottes vieillissantes.

Bouquet garni

Voici le bouquet garni idéal selon Paul Bocuse : il vous faut 1 branche de thym, 2 branches de céleri, 3 gros brins de persil, 1 poireau fendu en deux, 1/4 de feuille de laurier et 2 branches d'estragon.

Bourrache

Cette jolie plante sauvage est surtout connue pour ses vertus curatives : prises en infusion, les feuilles fraîches facilitent l'*élimination* sous toutes ses formes et facilitent la *digestion.* Mais elle a un autre emploi plus inhabituel : ses ravissantes *fleurs* d'un bleu éblouissant peuvent être dégustées en *salade* comme l'aiment nos voisins italiens, qui en sont très friands. Pour atténuer leur amertume et empêcher que leurs petits poils ne grattent, il est nécessaire de les laisser tremper dans la vinaigrette. Quant aux feuilles vous pouvez les employer pour rehausser le goût d'un *potage.*

Bouteilles

■ **Plastique.** S'il existe une récupération du verre usagé dans la plupart de nos grandes villes, en revanche les bouteilles en plastique prennent beaucoup trop de place dans nos poubelles. Pour les rendre moins encombrantes, remplissez-les d'*eau bouillante* et écrasez-les aussitôt.
■ **Verre.** Pour *transporter* des bouteilles de verre sans risque de les casser, en pique-nique ou en camping par exemple, prenez des *bouteilles en plastique* d'un litre et demi dont vous découperez le fond. Enfilez les bouteilles en verre à l'intérieur : ainsi protégés par ce manchon improvisé, elles ne risqueront rien.

Bouton

□ Les bonnes couturières laissent toujours un peu de *jeu* au fil, lorsqu'elles cousent des boutons (surtout sur des tissus épais). Avant de couper le fil, enroulez celui-ci plusieurs fois à la base du bouton.
□ Pour *découdre* un bouton sans risque de couper le tissu, posez une *fourchette* entre celui-ci et les fils.
□ Vos boutons risqueront moins de jouer les filles de

l'air (cela arrive très fréquemment aux vêtements neufs), si vous badigeonnez les fils d'un peu de *vernis transparent.*

□ Lorsque vous cousez des boutons sur du *cuir,* (ou de la *fourrure*), il est nécessaire de poser, sur l'envers du vêtement, un autre *bouton* ou une *rondelle de cuir* que vous coudrez en même temps que le vrai bouton : cela vous évitera de déchirer le cuir. Pour votre ouvrage servez-vous d'une *aiguille spéciale,* à extrémité angulaire.

Bristol

Ce papier fort légèrement cartonné sert dans l'encadrement et pour la confection d'abat-jour. Lorsque vous voulez le nettoyer, utilisez cette vieille recette qui consiste à mélanger à parts égales de l'*huile de lavande* et du *blanc d'œuf.* Il vous suffira ensuite de tremper un pinceau dans ce liquide et de badigeonner votre bristol qui recouvrera un aspect propre et brillant.

Broméliacées

Un nom barbare qui sonne sans doute bizarrement à vos oreilles! En fait, il s'agit de plantes tropicales dont certaines s'épanouissent dans nos maisons comme le bilbergia, l'aechmea et les tillandsia. Le plus populaire est sans doute l'**aechmea :** une étrange plante, aux larges feuilles très rigides de couleur vert argenté, au centre desquelles s'ouvre une fleur d'un rose presque électrique, ponctué de petits points violacés (les véritables fleurs de cette étonnante inflorescence).

■ **Arrosage.** Pour que votre plante vive bien, il y a un truc à connaître : il ne faut pas l'arroser par le pied, mais verser l'eau au *centre* des feuilles (utilisez de préférence une eau non calcaire pour ne pas laisser de vilaines traces blanches). Laissez-la s'évaporer et renouvelez tous

les mois.

■ **Floraison.** Toutes les broméliacées ont en commun de ne fleurir qu'une fois sur le même pied : inutile donc d'attendre que votre plante refleurisse. En revanche, les rejets apparus tout autour du pied-mère en sont tout à fait capables. Mais parfois, ils mettent beaucoup de temps à se décider. Pour les forcer à fleurir voici deux trucs : mettez quelques morceaux de *pomme* au centre de votre plante et enfermez-la dans un sac de plastique. En pourrissant, la pomme dégagera de l'acétylène favorisant l'émission de fleurs.

Moins connu mais sans doute plus efficace : procurez-vous chez le droguiste un morceau de *carbure de calcium,* metttez-en une pincée au cœur de votre plante et ajoutez de l'*eau.* Le lendemain, videz le tout et rincez à l'eau pure. L'acétylène dégagé a toutes les chances de faire fleurir rapidement votre broméliacée récalcitrante. Attention : l'*acétylène* est un gaz toxique à respirer. Opérez toutes fenêtres ouvertes, loin des enfants et des animaux.

Bronzage

■ **Avant.** Pour favoriser le bronzage, faites une cure de *vitamine A* au moins un mois avant de partir en vacances. Cette vitamine, vous la trouverez surtout dans les *carottes,* à manger crues, râpées ou en jus, dans les *tomates* et le *persil.* Vous pouvez aussi avaler des comprimés à acheter en pharmacie, à base de *carotène,* à condition de bien respecter les doses, sinon vous risqueriez de vous retrouver avec la paume des mains et la plante des pieds orange vif !

■ **Pendant.** Ne laissez pas votre *peau dessécher :* buvez beaucoup, usez et abusez des crèmes et des laits hydratants. Une fois par semaine, utilisez une *crème gommante,* pour ôter les cellules mortes qui font grisailler le bronzage.

N'utilisez pas de *parfum* ou d'*eau de cologne :* ils contiennent des éléments photosensibilisateurs tels que

la bergamote, qui risquent de faire des *taches brunes* au soleil.

■ **Après.** Pour prolonger une belle mine dorée, lotionnez-vous le visage avec du *thé* bien fort. Mais comme il a une action *astringeante,* pensez à vous mettre une crème hydratante ensuite.

Bronze

■ **Poignée, ferrure.** S'il s'agit d'un objet qui peut être démonté, nettoyez-le avec de la *farine de pommes de terre chaude.* Rincez ensuite à l'eau tiède, et polissez avec un chiffon bien sec.

Vous pouvez aussi essayer cette recette donnée par un ébéniste qui consiste à employer de la *bouillie de haricots secs* ou de *fèves sèches,* cuits dans l'eau. Après avoir passé cette bouillie au tamis, trempez une brosse douce dedans et frottez le bronze. Essuyez, puis séchez dans de la *sciure de bois.*

■ **Nettoyage.** Si vos bronzes ont perdu leur éclat et sont vraiment sales, frottes-les avec du *jus de citron* ou du *vinaigre d'alcool* mélangés à de l'*eau* et à de l'*ammoniac* (un tiers de chaque). Si votre objet est ornementé et comporte de nombreux motifs difficiles à atteindre au chiffon, servez-vous d'une *brosse souple.*

Le *pétrole* fait merveille sur les objets très encrassés mais il ne faut pas oublier de les laver ensuite avec une eau additionnée de détergent pour la vaisselle et de rincer à l'eau froide. Terminez en polissant au chiffon.

■ **Bronze doré :** *le vin rouge chaud* est, dit-on, excellent pour redonner du brillant au bronze doré.

■ **Vert de gris.** Vous l'ôterez en utilisant la même recette que pour le cuivre : du *vinaigre chaud* (ou du citron) additionné de *gros sel.* Rincez très soigneusement à l'eau pure. N'utilisez pas cette recette de choc sur les bronzes dorés, ou alors, faites d'abord un essai sur une très petite surface pour vérifier que cela ne cause pas de dégâts.

Brosse à cheveux

Une brosse à cheveux doit être nettoyée de façon régulière. Tous les jours, ôtez les cheveux qui y sont accrochés et, une fois par semaine, faites-lui prendre un bain d'*eau savonneuse* additionnée d'*ammoniac.* Si vous possédez une brosse à manche de *bois,* ces bains à répétition risquent de l'endommager. Pour le protéger, enduisez-le de *vaseline.*

Brûlures

Pas question de donner des trucs pour de vraies brûlures atteignant la peau en profondeur : seul un médecin peut les soigner, mais, en cas de brûlures bénignes on peut soulager la douleur avec les moyens du bord.

☐ Si vous avez un *chou* frais, prélevez-en quelques feuilles que vous écraserez et hacherez finement, et que vous appliquerez sur la brûlure.

Côté cuisine toujours, râpez des *pommes de terre crues* et étalez une bonne couche de pulpe sur la peau. La *gelée de pommes* ou de *groseilles* soulageront aussi la douleur. Maintenez par un linge imbibé d'huile.

☐ Dans la salle de bains, recourez au *dentifrice mentholé :* étalé en couche épaisse, il a vraiment un effet anesthésiant.

Buée

Pour ne pas transformer votre salle de bains en sauna, prenez la précaution de faire couler *d'abord* le robinet d'*eau froide,* et ensuite seulement le robinet d'eau chaude : ainsi vous éviterez la formation de vapeur.

Vos vitres et vos miroirs ne seront pas recouverts d'un voile de buée, si vous pensez à les frotter de temps en temps avec un chiffon imbibé de *glycérine.* On obtient aussi de bons résultats avec du *savon sec* (n'oubliez pas

ensuite d'essuyer la vitre avec un chiffon) ou en frottant les miroirs avec un tampon mouillé d'*alcool à brûler.*

Bulbes

On les appelle aussi **oignons, tubercules, rhizomes,** etc. Les plus connues des plantes bulbeuses sont les *tulipes,* les *jacinthes,* les *narcisses* mais les *dahlias,* les *bégonias,* les *lys* etc., en font aussi partie.

■ **Forçage.** Faire fleurir le printemps au cœur de l'hiver, c'est facile à condition de *forcer* les bulbes : c'est-à-dire les forcer à fleurir quelques mois en avance en les soumettant à une alternance d'obscurité et de lumière, de froid et de chaleur. Les meilleures plantes à forcer sont les *tulipes,* les *narcisses* et les *jacinthes.*

Le forçage peut commencer dès le mois d'*octobre,* pour obtenir des fleurs vers *Noël.* Il faut planter les bulbes et les mettre au *noir* et au *frais.* L'idéal, c'est d'enterrer les pots dans le jardin pendant environ 8 à 12 semaines : vous ne les sortirez que lorsque les pousses auront atteint 3 ou 5 cm.

Si vous n'avez pas de jardin, voici un truc : mettez les pots dans le *bac à légumes du réfrigérateur,* offrant de parfaites conditions d'obscurité et de fraîcheur.

Dès que vous verrez pointer les bourgeons floraux, mettez vos pots à la lumière et à la chaleur, où ils pousseront à une vitesse qui vous étonnera. Il faudra alors arroser très régulièrement.

■ **Conservation.** Après la floraison des bulbes, ne commettez surtout pas l'erreur de les *arracher* ou de *couper les feuilles* qui leur sont indispensables pour retrouver les forces nécessaires à une future floraison.

Bulgomme

Lavez-le à l'*eau savonneuse* et rincez à l'eau pure. Laissez sécher loin d'une source de chaleur trop vive.

C

Cactus

Ce sont des plantes parfaites pour les insouciants qui ne pensent jamais aux arrosages car ils peuvent rester sans eau pendant un certain temps. Du moins en *hiver* car en *été*, au contraire, il faut les arroser régulièrement.

■ **Floraison.** On achète souvent un cactus lorsqu'il est en fleurs : c'est toujours un émerveillement que de voir s'épanouir une superbe fleur parfois énorme sur un cactus minuscule. A ce propos, attention à ne pas vous laisser prendre au piège des *fausses fleurs :* des immortelles en fait, simplement teintes et piquées dans les cactus. Il suffit de tirer dessus pour qu'elles partent.

Faire refleurir un cactus n'est pas toujours facile. Pour qu'il y consente, il est indispensable de le laisser au *régime sec* pendant *l'hiver,* et aussi au *frais* (entre 5° et 10°).

■ **Piquants.** La caractéristique des cactus c'est d'être remplis de piquants. Pour les saisir sans vous en truffer

les doigts (c'est extrêmement douloureux!) servez-vous d'une *pince à cactus* en vente dans les magasins spécialisés, ou confectionnez-en une en pliant des *journaux,* de façon à former une bande dont vous entourerez votre plante.

Si malgré tout, vous vous êtes enfoncé des piquants dans les doigts, servez-vous d'une *pince à échardes* (ou à épiler) pour ôter les plus gros. Mais s'il s'agit de piquants fins et invisibles comme ceux des opuntia, mettez *un bout de sparadrap* sur votre doigt, et tirez d'un coup sec.

■ **Nettoyage.** Si l'on pense à nettoyer les feuilles des plantes vertes, on oublie souvent les cactus dont l'aspect hérissé décourage les bonnes intentions. Pourtant, un nettoyage de temps à autre est indispensable. Il sera facile à faire si vous vous servez pour cela d'une *brosse à dents* usagée. Les *brosses à bijoux,* de forme étroite et allongée se glissent très bien entre les plus méchants piquants mais on n'en trouve pas partout.

Les cactus *chevelus* (que l'on appelle parfois «têtes de vieillard»), doivent prendre un *bain* au moins une fois par an, pour empêcher leur toison de grisailler ou de jaunir. Trempez une brosse dans de l'eau savonneuse et frottez doucement les poils. Rincez très soigneusement à l'*eau pure.*

Pour ne pas mouiller la terre, prenez la précaution de recouvrir celle-ci d'une couche de *plastique* ou de *papier d'aluminium.*

Cadres dorés

En prenant de l'âge, les cadres dorés perdent de leur éclat. Pour leur redonner du brillant, préparez le mélange suivant :

— blanc d'œuf : 90 g
— eau de Javel : 30 g.

Battez bien, puis passez cette préparation au pinceau sur toutes les parties du cadre en n'oubliant pas les moulures en creux difficiles à atteindre. Laissez sécher.

■ **Nettoyage.** Les cadres dorés s'entretiennent simple-

ment à l'*eau savonneuse* mais sans utiliser de détergent risquant d'altérer la dorure. Préférez le *savon de Marseille.* Vous pouvez aussi employer de l'*eau vinaigrée.*

Café

Au Yemen, où il a été découvert, on faisait bouillir les graines du caféier pour en faire une sorte de pâte : on était loin du café tel qu'on le déguste aujourd'hui, importé en Europe depuis le milieu du XVII[e] siècle.

■ **Choix.** Selon que vous consommez le café au petit déjeuner ou après un repas, choisissez un «cru» différent : il existe principalement deux catégories de café : l'Arabica et le Robusta. Ce dernier, riche en caféine, plus vigoureux, est un excellent réveille-matin tandis que l'Arabica, plus fin, convient mieux aux «jus» plus serrés et plus raffinés.

■ **Conservation.** Le café est une denrée assez fragile qui se conserve mal une fois le paquet ou la boîte ouverts. Gardez-le dans une boîte *métallique* ou en *plastique,* de préférence au réfrigérateur, et évitez-lui les coups de chaleur car il rancit vite, surtout s'il est moulu. Comme beaucoup d'aliments, le café craint la lumière, qui le dénature.

■ **Arôme.** Certaines personnes n'hésitent pas à ajouter une minuscule pincée de *sel fin* au café moulu, pour renforcer son arôme. Tandis que d'autres, plus aventureux, y mêlent une petite cuillerée de *cacao amer!* Les Italiens eux, suivent un peu le même chemin avec leur *cappucino :* un café noir couronné de *crème fouettée,* parsemée de *cacao en poudre.* Un délice apprécié des connaisseurs.

■ **Diététique.** Le café, c'est bien sûr de la *caféine,* un excitant qui peut être dangereux si l'on en consomme trop : il peut alors entraîner une grande nervosité, un état dépressif et des troubles digestifs (le café est *laxatif*), surtout si vous aimez le café au lait, très lourd pour l'estomac (le lait y forme une sorte de caillé, très indi-

geste).

■ **Café bouilli.** Vous avez oublié votre café sur le feu et il a bouilli. Faites mentir le dicton «café bouillu, café foutu!» en y ajoutant un *glaçon* ou de l'*eau glacée,* juste avant de le servir. Mais en fait, tout est affaire de goût : dans le Nord, le café mijote toute la journée sur la cuisinière!

■ **Taches.**

□ *Sur du bois :* tamponnez la tache avec de l'*eau oxygénée* à 10 vol., puis poncez légèrement au papier de verre 00 avant de cirer.

□ *Sur du coton :* étalez un peu de *glycérine,* rincez à l'eau pure puis lavez avec la lessive habituelle.

□ *Sur une moquette ou un tapis :* si la tache est fraîche, éliminez-en le maximum en rinçant abondamment à l'eau froide ou à l'eau gazeuse. Séchez. S'il reste des traces, appliquez un mélange de *vinaigre d'alcool* et d'*alcool à 90°.*

Cafetière

□ Pour blanchir l'intérieur d'une cafetière encrassée, versez-y le jus de cuisson de la *rhubarbe* ou de l'*oseille,* qui contiennent toutes deux de l'acide oxalique, puissamment décapant. Vous pouvez aussi employer du *vinaigre chaud additionné de gros sel.*

□ Si elle est restée fermée trop longtemps sans être utilisée, et si elle sent le renfermé, désodorisez-la en la rinçant avec de l'eau chaude additionnée d'une pincée de *borax.*

Calcaire

■ **Casserole.** Si vous avez des traces de calcaire dans une casserole, faites-y bouillir des pelures de *pommes de terre.* Cela suffira sans doute à les faire disparaître.

■ **Soucoupe.** Pour ôter les traces de tartre au fond d'une

soucoupe où vous aviez laissé un pot de fleurs, essayez de les frotter avec une *pomme de terre crue.* Recommencez l'opération, en renouvelant la pomme de terre jusqu'à ce que les traces aient disparu.

■ **Verre ou cristal.** Dans un flacon ou un vase ancien, les taches de calcaire sont souvent difficiles à ôter. Essayez les recettes suivantes :

— faites chauffer 1/4 de litre de *vinaigre d'alcool,* quelques cuillerées de *gros sel* et des *coquilles d'œufs concassées.* Laissez agir toute une nuit, puis rincez à l'eau claire ;

— si cela ne suffisait pas, utilisez de l'*acide chlorhydrique* dilué dans de l'eau (9 parts d'eau pour 1 part d'acide) ou du *détartrant pour WC,* qui en contient.

■ **Bouilloire.** Le calcaire se déposera moins facilement sur les parois de votre bouilloire si vous pensez à y mettre une *coquille d'huître* ou d'escargot.

Cambouis

■ **Taches**

□ *Sur la peau :* de nombreuses plages sont polluées par des plaques de goudron qui se cachent insidieusement dans le sable ou sur les galets. Si vous vous en êtes mis sur vous, il suffit simplement d'enduire votre peau d'*huile* ou de tout autre *corps gras* (du beurre ou même une crème solaire), puis ensuite de vous *savonner.*

□ *Sur du tissu :* recouvrez la tache de *beurre* ou d'*huile* pour la dissoudre, puis épongez l'excès de gras que vous ferez ensuite disparaître avec un détachant à base de *tétrachlorure de benzine.*

S'il s'agit d'un tissu en *fibres synthétiques,* essayez d'ôter le cambouis avec du *white spirit.* Lavez ensuite à l'eau savonneuse, puis rincez à l'eau pure.

Canard

■ **Qualité.** Lorsque vous faites votre marché, choisissez plutôt une *canette :* sa chair est beaucoup moins sèche que celle des mâles.

Tâtez le *bec :* il doit être *souple,* ce qui indique un *jeune canard.* La graisse est, elle aussi, un indice de qualité, du moins si elle n'est pas jaune mais au contraire plutôt *blanche.*

■ **Cuisson.** Si vous craignez d'avoir une volaille trop grasse, laissez-la d'abord *suer à four chaud pendant 10 mn.* Recueillez la graisse dans la lèchefrite et jetez-la. Ensuite, vous procéderez à la cuisson proprement dite de votre canard.

Pour obtenir un canard à la chair fondante et qui ne soit pas sèche, certains cuisiniers le cuisent au ralenti, en le laissant dans un four réglé sur une *température très basse* (4 au thermostat) pendant 4 bonnes heures. Il garde ainsi son moëlleux sans être ni trop gras ni trop sec.

Le *magret,* que l'on trouve désormais chez certains volaillers et chez les bouchers, c'est tout simplement la *poitrine* (les cuisiniers disent parfois le «paletot»). Le vrai magret de canard tel qu'on le mange dans le Sud-Ouest, est prélevé sur des canards engraissés pour leur foie, et c'est un mets délicieux que l'on peut griller comme un *steak* ou accommoder en sauce. Toutefois, méfiez-vous, car l'on trouve aussi des magrets de canards de batterie, engraissés avec des nourritures qui n'ont que peu de rapport avec le maïs employé dans le Sud-Ouest.

Caoutchouc

Pour réparer du caoutchouc déchiré (des bottes par exemple), il faut d'abord recoudre la déchirure, et ensuite l'enduire avec le produit employé pour réparer les *chambres à air,* de manière à bien imbiber les fils et à imperméabiliser l'endroit abîmé. Il est parfois nécessaire de passer deux ou trois couches (laissez bien sécher entre

chacune d'elles).

Capucine

C'est l'une des plus jolies fleurs de l'été, offrant au jardinier amateur l'intérêt de pouser très vite mais, contrairement à ce que pourraient laisser supposer ses brillantes couleurs, elle a tendance à s'étioler si on la met en plein sud, au soleil, pendant de longues heures.

■ **Décoration.** Pour réaliser une ravissante «tenture» florale, mettez une jardinière devant votre fenêtre et clouez des fils entre le bois de la jardinière et le haut de votre fenêtre. La capucine, qui est une liane, enroulera ses tiges autours des fils, formant un exquis rideau végétal.

■ **Salade.** Les *fleurs* de capucine peuvent être servies en salade : elles se marient merveilleusement bien à la laitue car leur goût poivré contrebalance la douceur un peu sucrée des feuilles de salade. Ajoutez-les au dernier moment et remuez-les avec précaution dans la sauce, pour ne pas trop les abîmer. Si vous ne craignez pas les goûts un peu forts, utilisez aussi les *feuilles* de capucine, très poivrées et piquantes, à hacher menu comme des herbes aromatiques.

Les *baies* confites dans le vinaigre, remplacent avantageusement les *câpres*.

Carie

L'OMS (Office mondial de la Santé) a classé les caries comme troisième fléau mondial, juste après le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Pour les prévenir (et c'est tout à fait possible), il faut avoir une bonne hygiène et en particulier se brosser les dents *trois fois par jour,* de préférence avec un dentifrice au *fluor* dont on a démontré médicalement l'action préventive : il diminue de 60 % la venue des caries. C'est

pour cette raison d'ailleurs que de nombreux pédiatres donnent des comprimés au fluor aux bébés, en quelque sorte pour les immuniser.

Et puisqu'on parle de fluor, savez-vous que le *thé* en contient ?

Chez les enfants, attention au *bonbon du soir :* le sucre a toute la nuit pour se transformer en acide corrosif qui attaque les dents.

Carottes

Dans son excellent « Dictionnaire de nos aliments » (Editions Garnier), Jérôme Stern nous apprend une chose surprenante : jusqu'au milieu du siècle dernier, les carottes étaient d'une bizarre teinte blanchâtre, comme les navets ! Ce sont des greffes et des croisements qui lui ont donné la superbe couleur orangée que nous lui connaissons, et sans laquelle, il faut bien le dire, la carotte ne serait pas tout à fait ce qu'elle est.

Cette teinte si particulière est due au *carotène,* un pigment qui nous donne bonne mine (les comprimés bronzants en sont bourrés), mais pas seulement à nous : les truites saumonnées en absorbent des quantités importantes afin d'obtenir cette chair rose orangé, appréciée des consommateurs.

■ **Qualité.** La couleur vive de la carotte est un signe de qualité : cela veut dire qu'elle sera tendre sous la dent et juste sucrée comme on l'aime. En revanche, méfiez-vous des grosses carottes : elles sont souvent bien dures.

Lorsque vous les râpez, pensez à les *citronner* immédiatement sinon elles noirciraient au contact de l'air.

Le citron peut aussi vous servir à vous nettoyer les doigts tachés pendant l'épluchage. Pour éviter ce désagrément, pensez à vous *mouiller les mains* avant d'éplucher des carottes : elles n'y laisseront aucune trace.

■ **Jardin.** Dans le potager, les carottes sont parfois menacées par des ennemis tels que la *courtilière* ou la *mouche de la carotte.* Pour les éloigner, voici une recette

très facile à appliquer : mélangez du *marc de café* à vos graines avant de les semer : il jouera à la fois un rôle de répulsif contre les insectes et d'engrais naturel.

■ **Diététique.** Les carottes, dit-on, «donnent fesses roses et bonne humeur», raison de plus pour en manger souvent. Si vous les aimez crues, mangez-les sans tarder, sinon elles perdent leurs précieuses vitamines (la A en particulier).

Cuites, elles constituent un excellent remède contre les *diarrhées*. Méfiez-vous des *soupes* que vous donnez à vos enfants : ne les conservez pas trop longtemps car les carottes cuites développent rapidement des *nitrates* dangereux pour la santé des tout-petits.

■ **Beauté.** Vous pouvez vous faire un masque bonne-mine avec de la pulpe de *carottes râpées* auxquelles vous ajouterez 2 ou 3 cuillerées d'*huile d'amandes douces.* Appliquez-le sur le visage et sur le cou et gardez-le une dizaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède.

En buvant tous les jours du jus de carottes, vous aurez un teint tout rose, et vous bronzerez beaucoup plus facilement. Cela vous évitera peut-être aussi de vous couvrir de petits boutons dûs au soleil (lucite solaire).

Carrelage

L'eau de cuisson des *pommes de terre* peut se révéler être une excellente lessive. Utilisez-la pour décrasser des carreaux particulièrement sales.

Cartes à jouer

A force de les manipuler, les cartes à jouer se salissent, et il faut les nettoyer. Un moyen classique consiste tout simplement à les gommer avec une *gomme à crayon,* ou bien, si vous n'en avez pas, avec une grosse boulette de *mie de pain.*

Si vos cartes sont plastifiées, passez dessus un coton

imbibé d'*alcool à 90°* ou d'*eau de Cologne.*

S'il n'est pas possible de les humidifier, il faut les saupoudrer de *talc,* que vous essuierez avec un chiffon doux.

Casseroles

Si vous faites partie de cette catégorie d'éternels maladroits qui brûlent souvent leurs casseroles, achetez-en qui soient revêtues d'un anti-adhésif style Téflon, ou bien essayez de les récupérer en y faisant bouillir de l'*eau de Javel pure* pendant quelques minutes. Autrefois, les ménagères se servaient de *cendre de bois* diluée dans de l'eau.

Céramique

Pour raviver et faire briller un objet en céramique, mettez un peu de *lessive* dans une bassine d'*eau chaude* (environ 6 cuillères à soupe pour 1 l d'eau). Trempez l'objet dans ce bain et frottez vigoureusement les parties les plus encrassées avec une brosse souple. Rincez à l'eau pure et essuyez bien. Terminez ce nettoyage en frottant avec un chiffon imbibé d'*alcool à brûler,* et en polissant ensuite avec une peau de chamois.

Chaîne

■ **Démêlage.** Il n'y a rien de plus irritant que d'essayer de démêler les nœuds d'une chaîne, surtout si celle-ci est très fine. Vous y parviendrez plus facilement si vous saupoudrez les maillons de *talc* ou si vous versez quelques gouttes d'*huile* dessus.

Il vous suffira ensuite de vous armer d'un peu de patience et d'une *épingle,* pour dénouer les nœuds rebelles.

Chaises

Vos chaises **cannées** résisteront plus longtemps si vous pensez à *mouiller* de temps en temps le rotin : une simple éponge trempée d'eau ou une pulvérisation peuvent suffire.

Et si le cannage est tout affaissé au centre, retournez votre chaise, mouillez le rotin à l'*eau bouillante* et faites sécher le plus rapidement possible près d'un feu ou d'un radiateur. Ce remède est aussi valable pour les fauteuils.

Champagne

Pour refroidir plus rapidement une bouteille de champagne (et aussi de *vin blanc*), mettez-la dans un seau à champagne dans lequel vous aurez versé de l'eau et des glaçons, et aussi du *gros sel,* qui augmentera l'effet du froid.

Une fois la bouteille débouchée, le champagne se garde mal et il n'y a rien de plus triste que du champagne sans bulles. Vous les retiendrez dans la bouteille si vous pensez à y glisser le *manche d'une cuiller de métal* avant de le remettre au réfrigérateur.

Champignons de Paris

Cultivés dans les carrières souterraines de Paris (que Napoléon III voulait rentabiliser), les champignons ont eu le succès que l'on sait.

■ **Qualité.** Beige ou blanche, la teinte n'a que peu d'importance et n'indique rien de leurs qualités gustatives. En revanche, la tête doit rester bien attachée au pied et on ne doit pas pouvoir la détacher facilement, sinon, cela veut dire que le champignon n'est pas très frais.

Leur chair s'oxyde rapidement au contact de l'air. Lorsque vous les utilisez crus, pensez à les *citronner* au

fur et à mesure pour qu'ils ne noircissent pas.
■ **Conservation.** Prenez l'habitude de les enfermer dans un *sac de papier* plutôt que dans du plastique où ils s'abîment plus vite.

Chapeau

■ **Paille.** Nettoyez votre chapeau de paille en passant dessus un chiffon imbibé de mélange suivant : *un blanc d'œuf* + *un jus de citron.* Laissez sécher, puis frottez avec un chiffon sec pour faire briller la paille.

Chapelure

Lorsque vous n'avez pas de chapelure, remplacez-la par des *biscottes pilées* (mettez-les en morceaux dans un mixer). S'il s'agit d'un gratin, saupoudrez-le de *semoule de blé.*

Chardons

Non seulement ils piquent, mais en plus ils infestent les jardins dont on ne s'est pas assez occupé et qu'on a un peu oublié de désherber.

Pour vous en débarrasser, les vrais jardiniers vous conseilleront de les *couper* régulièrement pour qu'ils s'épuisent lentement. Si vous agissez en été, avant la floraison, les tiges mourront desséchées et pourries. Mais pour que votre œuvre de destruction soit totale, pensez à badigeonner ce qui reste de tige avec du *pétrole :* cela asphixie complètement le chardon.

Chat

Les chats ont parfois la détestable habitude de considé-

rer les plantes vertes comme leur petit jardin personnel : ils les grattent, ou pire encore, y font leurs besoins, ce qui est le plus sûr moyen de tuer une plante à petit feu.

Pour les dissuader d'y poser leurs pattes ou leur derrière, cachez la terre sous une épaisse couche de *mousse,* de *graviers,* de *galets* ou de *billes d'argile.*

S'ils ont encore de mauvaises intentions malgré ces précautions, vaporisez un produit spécial, un *répulsif* anti-animaux vendu dans les drogueries. Ils sont très efficaces mais leur odeur est hélas effroyable aussi bien pour nos protégés à quatre pattes que pour notre nez humain !

■ **Urine.** Pour habituer un chat à faire dans son plat, versez-y quelques gouttes d'*eau de Javel.* En revanche, ne nettoyez surtout pas ses bêtises avec ce même produit : le chlore l'inciterait à recommencer au même endroit !

■ **Poils.** Les chats à poils longs, comme les persans, doivent être brossés régulièrement, sinon leurs poils s'agglomèrent dans l'estomac, y font des boules qu'ils rejettent en vomissant et sont à la longue nuisibles pour leur santé.

■ **Santé.** A la campagne, les chats se purgent naturellement en mangeant de l'herbe. En ville, pensez aussi à eux en faisant pousser de l'*herbe à chat,* ou en l'achetant chez le fleuriste. Et si vous avez un *papyrus,* ne le laissez jamais à portée de votre animal, sinon il serait dévoré en peu de temps (tout comme les feuilles du Beaucarnea).

Châtaignes

■ **Conservation.** C'est en automne que l'on récolte les châtaignes, mais si l'on veut garder sa provision au-delà de quelques semaines, il ne faut pas se contenter de les mettre dans un panier où vos fruits se ratatineront.

Pour pouvoir déguster de bonnes châtaignes moelleuses bien après Noël, laissez-les tremper dans de l'*eau* quelques heures après les avoir ramassées. Ensuite, vous

les laisserez s'égoutter une demi-journée, puis vous les enterrerez dans du sable en couches alternées (une couche de sable, une couche de châtaignes, etc.). Vous pouvez faire cela dans le jardin ou dans un local bien aéré. De cette façon, vos châtaignes resteront intactes pendant des mois.

■ **Peau.** Elles sont bien difficiles à peler : faites-les cuire quelques minutes dans de l'eau bouillante additionnée d'une cuillère à soupe d'*huile.* Sortez-les, égouttez-les et épluchez-les : leur peau partira aisément. Il ne vous restera plus qu'à les faire cuire comme vous en avez l'habitude dans du lait ou de l'eau.

Chaussettes

■ **Tricot.** Les tricoteuses d'antan prenaient toujours la précaution de tricoter le *talon* avec un *fil double* pour qu'il s'use moins vite.

■ **Lavage.** Des chaussettes blanches qui commencent à grisailler retrouveront leur teinte originelle si vous ajoutez quelques cuillères d'*eau oxygénée* à la lessive.

Chaussures

■ **Trop étroites.** Les chaussures trop petites font subir un véritable martyre aux pieds qu'elles étouffent. Pour éviter ce désagrément voici quelques conseils.

□ Lorsque vous achetez des chaussures neuves, essayez-les plutôt en fin de journée : vos pieds un peu gonflés seront meilleurs juges de la taille de vos souliers.

□ Si elles vous gênent, vaporisez très vite un produit spécial pour dilater et humidifier le cuir qui prend alors la forme de vos pieds. Si vous n'en avez pas, essayez de passer rapidement vos chaussures sous l'*eau chaude* et enfilez-les aussitôt. Vous pouvez aussi essayer la recette antillaise pour assouplir le cuir : l'imbiber de *rhum blanc.* Mais il faut dire qu'ils ont la matière première sur

place !
□ Lorsque vous enfilez des chaussures pieds nus, pensez d'abord à vous les *talquer* ou à les *savonner :* elles glisseront mieux sur votre peau.

Cheveux

Blonds, bruns ou roux, ils ont tous leur beauté, et il faut savoir les soigner et les entretenir pour les garder en bonne santé le plus longtemps possible.
■ **Chute.** Perdre ses cheveux est un phénomène masculin, bien qu'il existe de plus en plus de femmes auxquelles arrive cette mésaventure. Mais les femmes chauves sont rarissimes et les «alopécies» (calvities, en terme médical) spectaculaires sont hélàs presque exclusivement réservées aux messieurs.

Comme il s'agit d'un défaut souvent héréditaire, il vous suffira de regarder la chevelure de vos parents pour avoir une idée de ce que sera la vôtre dans quelques années.

Il n'existe pas de remède-miracle pour faire repousser les cheveux mais en revanche, lorsqu'ils commencent à tomber, on peut essayer d'enrayer la chute en se massant le cuir chevelu avec certaines préparations.
□ Essayez par exemple cette lotion à base d'*ortie :* laissez bouillir 1/2 livre de *racines d'orties* dans 50 cl de *vinaigre* pendant quelques minutes. Laissez refroidir, filtrez puis frictionnez-vous la tête au moins une fois par jour avec cette lotion, pendant quinze jours très régulièrement, puis ensuite en traitement d'entretien, une fois par jour.

Si vous êtes à la campagne, faites une provision d'*orties fraîches* dont vous passerez les *feuilles* au mixer. Vous vous en ferez un cataplasme que vous garderez sur la tête pendant 1 heure. Ensuite, vous vous rincerez la tête et vous vous laverez les cheveux comme à l'accoutumée. Répétez ce traitement au moins une fois par semaine, pendant deux mois.

□ D'autres préparations, toujours à base d'ortie, donnent de bons résultats, du moins en cas de chute légère :
— Laissez macérer 50 g de *racines d'orties séchées* avec 50 g d'*origan,* dans 1 l d'*eau de vie,* pendant 1 mois. Filtrez et mettez en bouteille. Cette lotion peut s'utiliser en frictions quotidiennement.
— Pour cette autre lotion, vous devrez aller chez le pharmacien. Il faut :

Bichlorure de mercure	0,10 g
Résorcine	3 g
Alcoolat de lavande	300 g

■ **Cheveux dorés.** Si l'on en croit le titre d'un livre américain dont on a tiré un film célèbre avec la superbe Marilyn Monroe : «Les hommes préfèrent les blondes», et de tout temps, les femmes ont essayé d'éclaircir leur teinte naturelle. Les Gauloises, dit-on, utilisaient pour cela de l'*eau de chaux,* qui faisait flamboyer leur chevelure. Quant aux belles Vénitiennes de la Renaissance, leur blond si célèbre n'était pas seulement dû à la nature mais à des recettes parfois peu ragoûtantes comme celle qui consistait à mouiller leurs cheveux d'*urine* (l'*alcali* donnerait les mêmes résultats mais cela abîme terriblement les cheveux). Ensuite, elles mettaient sur leur tête une sorte de capeline sans fond, leur permettant d'étaler leurs longs cheveux bien à plat, et les laissaient sécher en plein soleil, ce qui accentuaient les reflets dorés.

Quant à nous, nous avons à notre disposition toute une gamme de produits destinés à nous blondir. Mais pour celles qui préfèrent les recettes naturelles, en voici quelques-unes, réservées aux cheveux déjà blonds ou châtain très clair, car leur action n'est pas suffisamment forte pour éclaircir une chevelure naturellement brune.
□ Commençons par un classique : la *camomille,* mais pas n'importe laquelle et en particulier pas la camomille romaine utilisée pour les infusions digestives. Pour les cheveux, il faut de la *camomille allemande* que l'on trouve chez les herboristes ou les pharmaciens. Vous l'utiliserez en rinçage après le shampoing habituel. Il vous faut *8 à 10 fleurs sèches* pour 1/2 l d'eau. Vous les

laisserez bouillir quelques minutes comme pour une décoction, avant de laisser refroidir et de filtrer. Et pour renforcer leur action, essayez de faire comme les Vénitiennes : laissez sécher vos cheveux au soleil.

□ Pour donner un léger reflet *doré roux,* préparez une décoction de *thé* très fort, filtrez et rincez-vous les cheveux.

Vous obtiendrez aussi une jolie teinte, en laissant infuser des *pelures d'oignons* dans de l'eau bouillante.

□ Pour les cheveux *bruns* un peu ternes, il faut employer des *feuilles de noyer* en décoction.

□ Si vous rêvez d'être rousse, pensez au *henné* vendu en poudre. Mais attention, c'est un produit extrêmement colorant, à ne pas employer si l'on a les cheveux un peu clairs : on risque alors de se retrouver la tête aussi rouge qu'un feu de signalisation! Et il ne faut pas oublier de mettre des gants pour égaler la pâte. Attention aussi à la peau du visage, aux alentours de la racine des cheveux : le henné la colorera en orange si vous ne rincez pas immédiatement.

□ Moins brutales comme colorant pour cheveux foncés : les *feuilles de lierre,* employées en décoction. Elles peuvent servir à masquer les premiers *cheveux blancs* lorsqu'ils ne sont pas encore très nombreux, et constituent un excellent shampooing naturel grâce à la saponine qu'elles contiennent.

■ **Shampooing.** Pour vous lavez les cheveux sans recourir aux produits du commerce, il existe aussi de nombreuses recettes naturelles parfois fort anciennes.

□ La *saponaire* est une jolie plante aux fleurs délicatement rosées, s'épanouissant pendant l'été le long des chemins. Les *feuilles* et les *racines* de cette plante contiennent de la saponine un agent nettoyant qui a servi de tous temps à laver les cheveux mais aussi le linge délicat. Il suffit de laisser macérer une poignée de feuilles fraîches ou sèches ou de racines dans un litre d'eau, pour obtenir une eau savonneuse qui vous laissera les cheveux doux et brillants.

□ En Afrique du Nord, les femmes se servent d'une

sorte de terre grisâtre : le *rassoul* (ou ghassoul) que l'on dilue dans l'eau pour obtenir une pâte que l'on étale sur toute la tête et que l'on laisse sécher. Il faut ensuite rincer abondamment pour éliminer toute trace de terre.

☐ Pour les cheveux *gras,* employez du *citron.* Coupez 4 citrons en quatre, et laissez-les cuire dans 1 l d'eau jusqu'à ce qu'ils forment une sorte de purée. Passez-la et massez-vous les cheveux. Rincez à l'eau tiède. Ils sentiront délicieusement bon et seront très brillants et souples.

☐ Pour nourrir et fortifier les cheveux *secs,* faites-vous un shampooing aux *œufs* dont vous ne garderez que les *jaunes* (les blancs ont la fâcheuse manie de coaguler à l'eau chaude). Comptez au moins quatre œufs. Vous pouvez y ajouter une petite cuillerée à café d'huile d'*amandes douces,* d'*olive* ou de *germes de blé,* ou du *rhum,* qui fortifie les cheveux.

■ **Soins.** Pour redonner de la vigueur à une chevelure qui manque de tonus, composez la lotion suivante :

250 g de quinquina
1 l de rhum

Laissez macérer le quinquina dans le rhum pendant au moins quinze jours et filtrez. Si vous trouvez que le rhum est trop coûteux, vous pouvez le remplacer par de l'alcool (eau de vie).

☐ Pour soigner les cheveux *gras,* faites préparer cette lotion par le pharmacien :

125 g d'eau bouillie
10 g de tanin à l'éther
80 gouttes de liqueur de Fowler

et frictionnez-vous le cuir chevelu tous les jours.

Chewing-gum

Pour ôter du chewing-gum collé sur du tissu ou toute autre matière, il est nécessaire de passer tout d'abord un *glaçon* dessus pour le durcir, ce qui permettra de le gratter plus facilement pour en ôter le maximum. Opérez

avec la lame d'un couteau émoussé pour ne pas faire de dégâts. Tamponnez les traces qui subsistent avec de l'*acétone* (du dissolvant), du *white spirit* ou de l'*essence rectifiée* (à éviter toutefois, si le support de votre moquette, par exemple, est en mousse : le solvant risquerait de l'attaquer).

Chien

■ **Poils blancs.** Si vous êtes l'heureux propriétaire d'un chien à la robe toute blanche, voici un truc pour lui rendre sa propreté : saupoudrez la toison de votre chien avec de la fécule de *pomme de terre,* frottez bien en tous sens, puis brossez avec une brosse à poils durs. Vous pourrez terminer la toilette de votre protégé en enduisant la paume de vos mains de quelques gouttes d'huile d'*amandes douces* qui lustreront à merveille sa fourrure.

■ **Bain.** Les chiens ont une odeur un peu forte et doivent être baignés régulièrement, mais sachez que les *bains à répétition* sont *néfastes* pour la santé de votre toutou car ses poils contiennent des vitamines, qu'il absorbe en se léchant, ôtées par l'eau et les produits nettoyants.

En revanche, vous pouvez le frotter avec une lotion composée d'une *infusion de romarin* (une poignée pour 1 l d'eau) : son poil sentira bon et, en outre, c'est un excellent *insecticide.*

Chiffon à poussière

Lorsque vous utilisez un chiffon neuf, taillé dans une matière synthétique, pensez à le faire tremper d'abord dans un mélange d'*eau* et de *glycérine* (moitié-moitié). Laissez-le sécher. Les poussières colleront mieux à votre chiffon sans aller voleter dans l'atmosphère.

Chocolat

Il est loin le temps où l'on considérait le chocolat comme un médicament, réservé à une élite. Désormais, le chocolat fait partie de notre alimentation au même titre que le sucre ou le café, adopté aussi bien par les enfants pour leur petit-déjeuner ou leur quatre-heures que par les adultes qui cèdent parfois en douce à de véritables fringales !

■ **Achat.** La base du chocolat, c'est le *cacao,* extrait des fèves de cacaoier. Les meilleurs chocolats en contiennent au moins *56 %* (et parfois jusqu'à 66 % dans certaines variétés fabriquées par de grands confiseurs). En revanche, plus un chocolat contient de *sucre* (ce qui, hélàs, est souvent le cas) et moins il est de bonne qualité. (Regardez les proportions sur les paquets).

■ **Conservation** Le chocolat n'aime pas le *froid :* ne le conservez donc pas au réfrigérateur, sauf en période de canicule, car il n'aime pas non plus la grande chaleur qui le fait fondre. Pas plus que la lumière qui dénature son merveilleux goût.

On trouve parfois une *date de fabrication* sur certains emballages mais il faut avoir une âme de détective pour la découvrir. Sachez que vous pourrez déguster votre chocolat *6 mois* après cette date.

■ **Santé.** Certains chercheurs ont isolé dans le chocolat une substance qui lutterait contre les *états dépressifs :* peut être est-ce pour cette raison qu'on se jette sur le chocolat lorsqu'on a un gros chagrin et quand rien ne va plus !

■ **Taches**

☐ *Sur du coton :* frottez la tache avec du *savon de Marseille sec,* puis rincez à l'eau pure.

☐ *Sur de la laine :* employez un détachant à base de *benzine.*

☐ *Sur une moquette :* si la tache est fraîche, ôtez-en le maximum avec de l'*eau savonneuse.* S'il reste des traces, tamponnez avec un mélange d'*alcool à 90°* et d'*eau* (2/3-1/3), et rincez à l'eau pure.

Chou

■ **Diététique.** Qu'il soit rouge ou vert, tout plat ou frisé, le chou est un merveilleux légume bourré de vitamines (il contient autant de vitamine C que le citron!) et de sels minéraux, en particulier du soufre, du magnésium et du calcium. Ce n'est donc pas un hasard si les Romains l'appréciaient déjà et avaient saisi intuitivement tout ce que ce légume peut apporter à notre santé.

Pour préserver ses vitamines et ses sels minéraux, ne le laissez pas tremper trop longtemps dans l'eau et essayez de le savourer *cru* le plus souvent possible.

■ **Digestion.** Pour le rendre plus digeste une fois cuit, pensez à faire *blanchir* les feuilles pendant quelques minutes, avant de passer à la vraie cuisson.

Renoncez au chou et à ses cousins comme le chou de Bruxelles ou le brocoli, si vous souffrez de *colite* : la cellulose qu'ils contiennent est extrêmement irritante pour l'intestin, même si vous prenez la précaution de le cuire en deux eaux.

■ **Odeurs.** On reproche au chou la mauvaise odeur qu'il dégage à la cuisson. Pour l'atténuer, essayez ces quelques trucs : enveloppez le couvercle de la casserole ou du fait-tout d'un linge trempé de *vinaigre*, qui «filtrera» la vapeur odoriférante. Mettez un *morceau de pain* ou une *biscotte* dans l'eau de cuisson. Et attendez que l'INRA (Institut national de la Recherche agronomique) sorte un chou sans odeur : il est à l'étude en ce moment!

■ **Chou rouge :** pour que le chou rouge conserve sa superbe teinte carmin, et ne tourne pas au lie de vin une fois que vous l'aurez râpé, ajoutez-y une cuillerée de *vinaigre chaud.*

N'oubliez pas que le chou rouge n'est pas seulement délicieux à manger cru en salade ; c'est aussi un légume à déguster *cuit*, comme en Allemagne et dans les pays nordiques. Il est alors parfait comme garniture d'un *rôti de porc.* Il faut le râper ou le couper en fines lamelles, et le laisser cuire assez longtemps pour obtenir une sorte de confit. En Suède, on ajoute une *pomme acide* (genre

« Granny Smith ») à ce chou rouge cuit, ce qui lui donne un goût très savoureux.

Chrome

Pour nettoyer et faire briller des objets en chrome : les robinets, le pare-choc de la voiture etc., on peut bien sûr employer les produits vendus dans le commerce, mais si vous n'en avez pas sous la main, voici quelques recettes de remplacement :

☐ Frottez le chrome avec un chiffon imprégné de *farine*, ou bien mouillez-le, et passez-le dans de la *cendre de cigarettes :* c'est un excellent polisseur.

☐ Pour nettoyer des chromes encrassés, servez-vous d'une pâte à base de *blanc d'Espagne* dilué dans une cuillerée d'*alcool à brûler :* étalez au chiffon ou au pinceau, laissez sécher puis lustrez à la peau de chamois pour obtenir un brillant étincelant.

Cigarettes

Si vous gardez des cigarettes dans une boîte, mettez-y au fond un morceau de *buvard humidifié*, une *rondelle de pomme de terre* ou de *carotte*, que vous renouvellerez régulièrement.

■ **Fumée.** Pour dissiper la fumée, et surtout l'odeur des cigarettes, faites brûler une *bougie*, de préférence parfumée.

Ciment

Le ciment, une fois le sac ouvert, peut difficilement être conservé car il durcit au contact de l'air. Si vous enfermez votre sac dans un autre sac en plastique assez épais, duquel vous chasserez l'air avant de le refermer très serré, vous pourrez garder votre ciment beaucoup plus

longtemps.

■ **Taches.** Si vous avez laissé des traces sur un sol en «dur», ôtez-les en versant dessus du *vinaigre d'alcool bouillant.* Frottez avec une brosse en chiendent et, s'il le faut, répétez l'opération.

Cirages

En veillissant, le cirage durcit et il devient difficile à étaler. Vous le ramollirez en faisant chauffer la boîte quelques minutes au *bain-marie.*

Vous obtiendrez aussi un bon résultat, en y versant quelques gouttes de *citron,* de *vinaigre,* de *lait chaud,* ou encore, de l'*essence de térébenthine* que vous diluerez avec une vieille cuillère.

Cisal ou Coco

Les tapis de cisal sont fabriqués avec les fibres d'une plante exotique : l'agave. Pour les entretenir, nettoyez-les avec une brosse trempée dans un bain d'*eau légèrement savonneuse* ou dans de l'eau additionnée d'*ammoniac,* qui ravivera les couleurs.

Ciseaux

Pour qu'ils coupent bien, il faut faire affûter régulièrement les lames. Vous pouvez aussi passer la lame à la *toile émeri* ou au *papier de verre,* ou encore, *«coupez» du verre.*

Citron

■ **Choix.** Plus il est *jaune,* et plus il contient de *vitamines* dont la fameuse *Vitamine C,* antiscorbut et antibiotique.

Choisissez plutôt des citrons bien *ronds :* ils sont d'ordinaire plus *juteux* que les fruits oblongs.
■ **Conservation.** En Afrique du Nord, on garde les cirtons dans de grandes bassines remplies d'*eau.*
☐ Lorsque vous n'avez besoin que de quelques gouttes, pour la cuisine, percez un petit trou dans votre fruit, et rebouchez-le ensuite avec un *cure-dents.*
☐ Vous n'avez pas de presse-citrons : vous extrairez le jus facilement en coupant le fruit en deux, et en tournant une *fourchette* dans la pulpe.
☐ Vous voulez conserver une moitié de citron entamé : enveloppez-la dans un morceau de *feuille d'aluminium* et mettez-la au réfrigérateur.

Clef

☐ Pour qu'elles ne grincent pas, faites-leur prendre de temps à autre un bain d'*essence de térébenthine.*
☐ Lorsqu'elles sont rouillées, laissez-les tremper dans un mélange d'*huile de table* et de *pétrole* (moitié-moitié).

Clef à molette

Lorsque votre clef à molette est bloquée et son ouverture trop grande, vous pourrez diminuer celle-ci en glissant une *pièce de monnaie* entre ses mâchoires et l'objet à saisir.

Clématite

Les clématites, qu'elles soient à grandes fleurs comme la merveilleuse « Nelly Moser » rose pâle, ou à petites fleurs comme la très jolie « Rubens », sont des plantes un peu capricieuses qui ne fleurissent pas toujours comme on le souhaiterait.

Ce qu'il faut savoir à leur sujet, c'est qu'elles adorent avoir la *tête au soleil* mais les *pieds à l'ombre.* Pour cela, la meilleure solution consiste à recouvrir la base à l'aide d'une tuile, d'un pot renversé ou d'une planche, ou encore, à faire pousser une plante rampante à ses pieds.

Cochenilles

Dès que vous apercevrez les flocons cotonneux, caractéristiques des cochenilles farineuses, ou les boucliers minuscules des kermès, faites confiance aux badigeonnages au *savon noir,* à condition de rincer soigneusement les feuilles ensuite, ou tamponnez les feuilles atteintes avec de l'*alcool à brûler,* à l'aide d'un *coton-tige.*

Clou

Afin de clouer sans risquer d'abîmer le bois, pensez à donner *un coup de marteau* sur la pointe pour l'émousser : le bois s'écrasera au lieu de se fendre.

Vous pouvez aussi utiliser ces deux trucs moins connus : passez la pointe du clou dans un morceau de *savon sec* ou, plus surprenant, dans vos *cheveux* !

S'il s'agit d'un clou de petite taille, interposez une feuille de papier ou de carton entre le support et lui : vous l'enfoncerez plus facilement, car il sera plus visible.

Et si vous voulez qu'il tienne parfaitement, enduisez l'extrémité de colle.

Coing

Ce drôle de fruit pelucheux a un peu disparu de nos marchés, et on ne le trouve plus que dans les vieux vergers. Il fait pourtant de délicieuses *confitures* et surtout de merveilleuses *gelées* à la teinte ambrée, que l'on peut utiliser pour calmer les *intestins* déréglés : la pulpe

de coing est très astringeante. Ne le pelez pas : frottez la peau avec un linge et conservez aussi le cœur.
■ **Parfum.** Laissez sécher un coing dans une *armoire :* il lui communiquera un doux *parfum* un peu suranné et très fin.

Colle

■ **Substituts.** Lorsque vous devez coller du papier ou du carton et que vous n'avez plus de colle sous la main, remplacez-la par une préparation-maison : diluez de la *farine* dans un peu d'eau froide, et laissez cuire cette bouillie jusqu'à ce qu'elle épaississe. Attendez qu'elle ait refroidi pour l'utiliser.
□ Le *lait* constitue aussi une excellente colle de remplacement, par exemple pour coller des étiquettes sur les bouteilles de vin.
□ Quant au jus exprimé d'une *gousse d'ail fraîche*, il est souvent employé par les professionnels pour recoller de la faïence ou de la porcelaine.
■ **Taches**
□ **Les taches de** *colle transparente* s'ôtent avec de l'*acétone* pure ou du *dissolvant non gras.*
S'il s'agit d'un *tissu synthétique*, essayez l'*essence de briquet,* très efficace.
□ La *colle vinylique*, encore fraîche, disparaît tout simplement à *l'eau*, mais si vous avez attendu, vous aurez plus de mal à l'enlever. Essayez toujours de l'*eau bien chaude* additionnée de *vinaigre d'alcool.*

Coloquinte

C'est à l'automne que l'on récolte les coloquintes, ces étranges cucurbitacées aux formes grotesques et aux teintes ensoleillées que l'on utilise pour la décoration. Il faut les laisser sécher dans un *lieu sec et aéré* afin qu'elles ne risquent pas de pourrir.

Une fois séchées, vous pourrez aussi vous en servir pour y enfermer des *graines* que vous ne voulez pas voir dévorées par les parasites tels que les *charançons*, qui détestent l'odeur de la courge. Pour les utiliser de cette façon, il suffit de leur ôter leur chair et d'attendre qu'elles soient bien sèches : elles se transformeront en petits « bols ».

Concombre

■ **Amertume.** Désormais, les nouvelles variétés de concombre ne sont plus amères et il n'est plus nécessaire, comme autrefois, de faire dégorger ce légume dans du *sel fin*, à moins qu'on ne veuille lui faire perdre son *eau*.
■ **Peau.** La peau du concombre est *laxative* et peut être irritante pour certains intestins fragiles. Il vaut mieux le peler avant de le consommer.
■ **Beauté.** Le concombre est un excellent produit de beauté, apprécié depuis l'Antiquité. Il a des vertus *astringeantes* pour les peaux grasses dont il resserre les pores. Vous vous fabriquerez un excellent masque de beauté en passant sa pulpe au mixer, et en y ajoutant *2 cuillerées de lait*, de *crème fraîche* ou de *yaourt*. Gardez une dizaine de minutes sur le visage, et rincez avec une eau si possible non calcaire : eau minérale, eau de rose, etc.

Confitures

Régal des gourmands, petits et grands, elles ont un goût incomparable lorsqu'elles sont faites à la maison, qu'elles embaument pendant toute la durée de la cuisson. Pour les réussir, voici quelques conseils :
□ De mauvais fruits n'ont jamais fait de bonnes confitures : il faut choisir des fruits sains, ni tachés ni abîmés.
□ Ne faites pas d'économie de sucre : dans la plupart des cas, il faut une quantité égale de *sucre* et de fruits.

☐ Tous les fruits contiennent en plus ou moins grande quantité de la *pectine* qui permet la prise de la confiture ou de la gelée. La pomme, le coing, la framboise et la groseille sont ceux qui en contiennent le plus, tandis que la fraise et la cerise en contiennent fort peu. Il faut alors en ajouter ou les mélanger à d'autres fruits.

Si vous voulez préparer votre *pectine* vous-même, prélevez une livre de pelures et de cœurs de *pommes*. Laissez-les bouillir une bonne demi-heure dans 2 l d'eau additionnée de jus de citron.

☐ Pour éviter que votre confiture ne fasse trop d'écume, ajoutez un peu de *beurre* en début de cuisson.

☐ Lorsque vous faites des *gelées*, mettez-les dans des pots de *petite taille* : elles prendront mieux.

☐ N'oubliez pas d'*ébouillanter* pots et bocaux avant d'y verser vos confitures.

☐ Vous pouvez obtenir de la *gelée à froid*, sans cuire vos fruits, avec des *groseilles* par exemple : il suffit de les passer à la moulinette et de laisser s'égoutter le jus qui s'en exprime, dans une terrine. Pesez ce jus et ajoutez-y le même poids de sucre. Remuez pour faire dissoudre complètement le sucre et mettez en pot. Cette gelée se conservera environ 6 mois au frais.

☐ Si votre confiture ne vieillit pas en beauté, il y a certainement quelque chose à faire :

— Elle reste *liquide* : il faut la faire *recuire*, en y ajoutant, s'il le faut, de la pectine.

— Elle *cristallise* : faites-la recuire en y ajoutant un *jus de citron* ou deux *cuillerées de vinaigre*, pour lui redonner l'acidité dont elle manquait, et qui explique cette cristallisation.

— Elle *moisit* : vos pots étaient sans doute mal fermés, et vous les avez peut-être entreposées dans un lieu humide. Elle n'est pas perdue pour autant : ôtez soigneusement la moisissure et isolez la confiture par une couche de *paraffine fondue*.

Ne rangez jamais vos confitures dans un *lieu hermétiquement clos* : elles moisiraient à coup sûr.

Constipation

Généralement, les femmes en souffrent plus que les hommes. Peut-être parce qu'elles ne boivent pas assez? Pour lutter contre cette maladie bénigne qui empoisonne l'existence, il vaut mieux ne pas céder à la tentation du laxatif quotidien qui, à la longue, irrite l'intestin et le rend encore plus paresseux. Essayez plutôt ces recettes naturelles qui donnent de bons résultats :

☐ Tous les matins à jeun, avalez *un grand verre d'eau minérale froide*, ou au contraire, de l'*eau légèrement tiède, un peu salée.*

☐ Buvez un *jus de citron*, délayé dans de l'*eau tiède*, additionné d'une *cuillère à café de miel.*

☐ Prenez l'habitude de manger quelques *pruneaux* ou des *figues sèches* qui ont une action doucement laxative sur l'intestin.

☐ Deux fois par jour, le matin et le soir avant de vous coucher, avalez une cuillerée à soupe de *pollen.* Comme c'est un peu dur à passer, vous pouvez le mélanger à du *miel liquide.*

☐ Pour les courageux : une cuillerée à soupe d'*huile d'olive* diluée dans un *jus de citron* chaud est généralement radicale!

☐ Et enfin, le remède le plus simple préconisé par tous les médecins consiste à boire beaucoup d'eau au cours de la journée : les constipations les plus opiniâtres cèdent vite devant l'absorption d'au moins *un litre et demi d'eau par jour.*

Contusion

Pour apaiser la douleur due à une contusion, on employait autrefois le fameux «baume du Commandeur», une pommade miraculeuse qui avait le don de soigner toutes les bosses. En voici l'authentique recette, retrouvée dans un vieux livre. Vous pourrez la faire exécuter chez un pharmacien.

Laissez macérer pendant 15 jours :
5 g de racines d'angélique
10 g de fleurs de millepertuis
dans 400 g d'alcool à 80°. Exprimez le mélange et ajoutez-y :
5 g de myrrhe
5 g d'oliban
que vous laisserez macérer et que vous exprimerez comme précédemment. Ajoutez à la liqueur obtenue :
30 g de baume de tolu
30 g de benjoin
5 g d'aloë vera.
Laissez encore macérer 10 jours, puis filtrez.

Coquelicot

Depuis que les cultivateurs emploient des désherbants selectifs, les jolis coquelicots écarlates ont disparu des champs de blé, ainsi que les bleuets avec lesquels ils formaient le traditionnel bouquet tricolore et patriote du 14 juillet, en compagnie des blanches marguerites.

■ **Bouquet.** Si vous voulez cueillir des coquelicots le long des talus, pour en faire des bouquets, ne vous laissez pas séduire par les belles fleurs épanouies aux pétales aussi délicats que la plus fine soie : il ne vous resterait pas grand-chose arrivé chez vous. Choisissez plutôt des *fleurs encore en boutons* bien fermés, qui auront tout le temps de s'épanouir chez vous. Dernier conseil : *brûlez la tige* de vos coquelicots à la flamme d'un briquet ou d'une allumette. Cela coagulera la sève laiteuse qui s'en échappe et vos fleurs résisteront beaucoup plus longtemps dans l'eau.

■ **Santé.** De la même famille que le terrible pavot fournisseur d'opium, le coquelicot de nos champs n'en a pas les mêmes effets ravageurs mais il a la propriété de *favoriser le sommeil* et d'apaiser les *toux nerveuses.*

On peut l'utiliser en infusion (1 pincée de pétales secs dans une tasse d'eau bouillante) ou en sirop : 100 g de

pétales pour 1 litre et demi d'eau bouillante + 1,500 kg de sucre. Laissez infuser toute une nuit, puis filtrez. On peut aussi utiliser les capsules sèches (8 à 10 capsules par litre d'eau).

Coquillages

Les collectionneurs de coquillages qui portent le nom savant de «conchyliologues», estiment que c'est une hérésie de les faire briller par quelque moyen que ce soit. Mais vous pouvez ne pas partager ce point de vue, et vouloir rendre à vos coquillages un peu ternes l'éclat et les couleurs qu'ils ont sous l'eau. Pour cela, passez sur la coquille un chiffon ou un coton imbibés d'*huile minérale* : de la *paraffine* par exemple.

Cor

Pour vous débarrasser d'un cor douloureux ou d'un durillon, recouvrez-le d'une compresse d'*ail* : cuisez au four une grosse gousse d'ail et recueillez la chair. Renouvelez ces compresses plusieurs jours de suite jusqu'à la disparition progressive du cor ou du durillon.

Vous pouvez compléter ce traitement par des bains de pieds à la *vigne rouge :* 2 poignées de feuilles pour 1 l d'eau. Laissez bouillir 1/4 d'heure afin d'obtenir une décoction dans laquelle vous tremperez vos pieds.

Corail

Le corail peut être rouge ou rose — on l'appelle alors «peau d'ange». Les coraux blancs, noirs ou même bleus n'ont pas de valeur mais peuvent faire de charmants bijoux de fantaisie.

■ **Entretien.** Matière vivante prélevée au fond des mers, le corail doit être entretenu si l'on veut lui garder

son aspect éclatant et poli.

Régulièrement, faites prendre à vos bijoux un bain d'*huile* (d'olive ou d'amandes douces, à votre convenance) que vous pourrez enrichir d'un peu d'*essence de térébenthine* (1 cuill. à soupe pour 3 cuill. d'huile environ). Laissez tremper le corail toute une nuit, laissez-le s'égoutter puis lustrez-le avec une peau de chamois.

Plus il sera porté, plus un collier de corail sera beau car le contact de la peau le fera briller.

Corne

Les manches de couteaux ou de couverts à salade, les peignes en corne, doivent être nettoyés avec douceur, sinon celle-ci s'écaille et se fend. Et ne commettez surtout pas l'erreur de mettre vos couverts dans le lave-vaisselle : la corne en sortirait éclatée et irrécupérable.

Trempez rapidement vos objets en corne dans de l'eau tiède additionnée d'*ammoniac* (quelques cuillerées pour un litre d'eau). Laissez sécher, puis terminez en passant sur la corne un chiffon enduit d'*huile de table*, pour la nourrir et la faire briller.

Couleurs

Pour raviver les couleurs d'un tissu, ou même pour les empêcher de dégorger, laisser tremper celui-ci dans un bain d'*alcali* dilué dans de l'*eau* : 4 c. à soupe pour 1 l d'eau. Rincez ensuite à l'*eau vinaigrée.*

Vous pouvez aussi employer du vinaigre, à raison d'un 1/4 de litre de vinaigre pour 5 l d'eau.

Couperose

Ce nom charmant, qui sonne comme celui d'une fleur, désigne un défaut qui dépare le visage sous la forme d'un

réseau de minuscules veines rouge vif, formant des plaques plus ou moins larges sur les joues.

La couperose peut être due à une mauvaise alimentation (mets trop riches) ou à des éléments extérieurs tels que l'excès de chaud et de froid, agressant les peaux fragiles : à vous d'essayer de les éviter.

Pour atténuer une couperose peu importante (en cas contraire une visite au dermatologue s'impose : lui seul pourra procéder à des séances d'électro-coagulation des vaisseaux inesthétiques), vous pouvez essayer de vous faire des compresses imbibées de décoction de *prêle*, de *fleurs de tilleul* ou de *céleri* qui ont une action décongestionnante. Comptez 1/2 poignée de prêle ou de tilleul par litre d'eau. Quant au céleri, il faut le râper et le laisser cuire à l'eau jusqu'à ce qu'il soit réduit en purée. Vous l'appliquerez en cataplasmes sur les joues.

Pour que ces traitements soient efficaces, il faut bien sûr les renouveler plusieurs fois par semaine.

Coupure

Lorsque vous vous êtes fait une petite coupure sans importance, en vous rasant par exemple, stoppez l'écoulement du sang qui risque de tacher vos vêtements, en frottant la blessure avec du *sel d'alun*, que l'on vend sous forme de bâtonnet. Si vous n'en avez pas, ôtez le *papier d'une cigarette*, et collez-le en guise de pansement : il vous suffira ensuite de le décoller à l'eau tiède lorsque le sang sera sec.

Courgettes

■ **Choix.** C'est l'été qu'elles sont bonnes à manger, lorsqu'elles ont mûri au soleil. Choisissez-les de préférence *petites*, bien *fermes* et la peau d'un beau *vert luisant* : c'est une assurance de qualité.

■ **Beignets.** Dans le Midi, on ne consomme pas seule-

ment la courgette elle-même mais aussi sa *fleur*, que l'on déguste fraîchement cueillie, trempée dans de la pâte à beignets, puis dans de la friture.

■ **Peau.** La peau de la courgette est parfois *amère*. Si cela vous déplaît, pelez-la complètement mais sachez alors que vous perdez une partie des vitamines et des sels minéraux.

■ **Santé.** C'est un légume idéal pour ceux qui sont au régime car la courgette ne contient que 12 calories pour 100 g.

Crabe

■ **Choix.** Pour le consommateur, il est plus intéressant d'acheter des «dames» crabes que leurs maris, car ce sont les «femelles» qui contiennent le plus de chair et elles sont parées de corail savoureux.

□ Pour reconnaître un crabe femelle, penchez-vous sur son appendice caudal : il doit être large et arrondi, tandis que chez les mâles, il est étroit et triangulaire.

□ Si le crabe a une carapace translucide et souple au toucher, c'est mauvais signe : cela veut dire qu'il sera sans doute un peu creux et sa chair insipide.

■ **Cuisson.** Pour empêcher votre crustacé de perdre sa précieuse chair en cours de cuisson, enfermez-le quelques heures auparavant au *freezer* ou au *congélateur*. Dès que votre court-bouillon sera en ébullition, vous y plongerez aussitôt votre crabe encore gelé.

Crampes

Les crampes sont parfois dues à une déficience en sels minéraux tels que le potassium, le magnésium ou le calcium, mais seul votre médecin pourra déterminer leur origine et vous prescrire les médicaments qui vous soigneront.

En attendant d'aller le consulter, vous pouvez tou-

jours essayer cette étonnante recette qui consiste à glisser un *aimant sous son matelas* : les résultats sont, paraît-il, très bénéfiques !

Crêpes

■ **Pâte**. Rien de plus indigeste qu'une pâte à crêpes trop lourde. Pour alléger la vôtre, ajoutez-y la valeur d'un quart de canette de *bière* ou un *verre de cidre*.

■ **Pour les conserver au chaud.** Une fois vos crêpes cuites, ne les mettez pas au four : elles s'y dessécheraient. Posez-les au fur et à mesure sur une assiette, sur laquelle vous poserez un saladier retourné ou une assiette creuse, lorsque vous aurez terminé de préparer toutes vos crêpes. Ensuite, vous poserez le tout sur une *casserole d'eau chaude :* la vapeur les gardera à la fois chaudes et moelleuses.

Crevaison

■ **Bicyclette.** Lorsque votre pneu a crevé et que vous voulez le réparer tout seul, trempez la *chambre à air* dans une *bassine d'eau* en la tournant au fur et à mesure : les bulles qui s'échapperont du trou vous indiqueront son emplacement. Si le trou est vraiment tout petit, prenez la précaution de l'entourer d'un trait de crayon à bille pour ne pas le perdre de vue.

Crevettes

Voici un truc infaillible pour obtenir des crevettes toutes roses : ajoutez des *pelures d'oignon* à votre eau de cuisson, leur fort pouvoir colorant leur donnera une mine superbe !

Crosnes

Ces drôles de petits légumes en forme de ressorts, à la peau translucide, ont un goût délicieux et d'une rare finesse, mais on hésite à les cuisiner car ils sont difficiles à éplucher. Vous n'aurez plus aucun mal, si vous les roulez dans un torchon avec du *gros sel.*

Croûtes

■ **Bébés.** Les bébés ont parfois le crâne couvert de légères croûtes. Pour les faire disparaître, appliquez sur celles-ci un cataplasme de *fécule de pommes de terre.* Complétez en tamponnant ensuite avec de l'*huile d'amandes douces* ou, à défaut, de l'*huile d'olive.*

Pour laver l'épiderme délicat de bébé après cette opération, vous pouvez employer de l'*eau de son* obtenue en laissant tremper un sachet rempli de son dans de l'eau tiède pendant quelques heures.

Cuillères de bois

Elles ont le charme des objets naturels, et sont bien pratiques pour goûter une sauce ou la tourner, sans risquer de rayer les casseroles ou les poêles revêtues d'un produit anti-adhésif, mais elles se salissent assez rapidement et le bois a tendance à grisailler.

■ **Entretien :** Pour les nettoyer, plongez-les de temps en temps dans un bain d'*eau chaude* additionnée d'*eau oxygénée* (2 c. à soupe pour 1/2 l d'eau).

Vous pouvez aussi les mettre de temps en temps dans la machine à laver la vaisselle mais cela les ternit).

Cuir

Les beaux cuirs, doivent être entretenus et nettoyés

comme une belle peau. Il faut y consacrer un peu de temps et de patience.

■ **Cuir craquelé :** lorsque la peau laisse apparaître de fines rides, enduisez-la de *lanoline.*

■ **Cuir sali :** s'il n'est pas taché, nettoyez-le simplement avec de l'*eau vinaigrée.* On obtient aussi de bons résultats avec un *blanc d'œuf battu* passé au pinceau, que l'on laisse sécher (en particulier sur les cuirs *clairs).*

■ **Box :** il s'agit d'une peau de veau tannée par chromage. C'est un cuir de luxe assez fragile. Vous pourrez le nettoyer en passant dessus un chiffon imbibé de *lait.*

■ **Crocodile, lézard, serpent :** ces cuirs de luxe peuvent être conservés des années pourvu qu'on ait un peu d'égards pour eux. De temps à autre, enduisez-les de *vaseline* ou de *glycérine* passées au pinceau, afin de nourrir et d'assouplir la peau. Laissez agir toute une nuit, et le lendemain, polissez avec un chiffon propre et bien sec.

■ **Cuirs vernis :** pour les faire encore mieux briller, vous pouvez aussi employer le *lait* ou le blanc d'*œuf*, et les nourrir à l'huile de *vaseline*, de *glycérine* ou de *lanoline.*

■ **Cuir moisi :** ôtez les taches avec de l'essence de *térébenthine,* puis cirez comme à l'accoutumée.

■ **Cuir qui craque** (semelle des *souliers* en particulier) : laissez tremper toute une nuit dans de l'*huile de lin.*

■ **Cuir mouillé.** Ne laissez jamais sécher du cuir mouillé près d'une source de chaleur, cela le durcit. Si jamais cela vous arrive, essayez d'assouplir votre cuir en le massant longuement avec de l'huile de *vaseline,* de *glycérine* ou de *lanoline.*

■ **Cuir blanc :** il est évidemment plus salissant que les autres ; pour le nettoyer vous pouvez vous servir de votre *lait à démaquiller*, étalé en couche mince. Laissez sécher, puis essuyez avec un chiffon sec et propre.

■ **Cuir qui déteint :** passez de l'*alcool à brûler* dessus, puis cirez comme à l'accoutumée.

■ **Pour faire briller le cuir :** après l'avoir ciré, vous pouvez passer un nuage de *laque pour les cheveux* (sur les chaussures en particulier).

Vous pouvez aussi vous servir d'un *zeste de citron ou d'orange* ou même de *jus d'orange*, qui nettoie en même temps qu'il fait briller. Laissez bien sécher, puis lustrez au chiffon.

L'intérieur d'une *peau de banane* fait merveille sur les cuirs un peu abîmés ou légèrement griffés.

Enfin, voici le truc des cireurs professionnels pour donner au cuir l'éclat du neuf : après l'avoir ciré, *crachez dessus*, laissez sécher puis faites briller.

Cuivre

Rose ou jaune, le cuivre est comme un rayon de soleil dans la maison, à condition, bien sûr, qu'il étincelle. Pour cela, il ne faut pas le laisser s'encrasser et le nettoyer régulièrement.

■ **Nettoyage.** Il existe toute une gamme de produits spéciaux pour le nettoyage du cuivre. Mais il est bon de connaître certaines recettes qui peuvent être utiles lorsqu'on n'a plus de prouduit sous la main.

☐ Si le cuivre est très oxydé, faites bouillir du *vinaigre* additionné de *gros sel*. Vous devez obtenir une sorte de pâte liquide que vous étalerez au chiffon. Frottez en insistant sur les parties les plus tachées. Rincez ensuite à l'eau pure et polissez avec un chiffon propre.

☐ Vous pouvez aussi préparer une solution à base d'*eau*, de *lessive Saint-Marc* ou de *cristaux de soude*. Chauffez et plongez l'objet dans ce bain. Rincez à l'eau froide et astiquez ensuite avec une boule de papier journal, en terminant au chiffon.

☐ Aussi curieux que cela puisse paraître (et un peu effrayant pour notre estomac!), on peut aussi laisser tremper un objet en cuivre oxydé dans du *coca-cola*, pendant quelques heures : décapage garanti.

☐ Le trempage dans du *vin rouge chaud* donne d'excellents résultats.

☐ Pour accentuer la patine et le brillant du cuivre une fois qu'il a été astiqué, étalez du *vinaigre* ou du *jus de*

citron que vous laisserez sécher avant de polir au chiffon.

Curry

Contrairement à ce que l'on croit souvent, le curry n'est pas « une » épice mais le mélange de plusieurs épices dont la composition varie selon les régions indiennes. On y retrouve, à des dosages divers selon les formules, de la coriandre, du curcuma (qui donne au curry sa fameuse couleur jaune), du cumin, du poivre, de la girofle, de la cardamome, du gingembre, du piment, et bien d'autres aromates finement pulvérisés.

Aux Antilles, le curry devient *colombo* mais, dans tous les cas, cette poudre puissamment relevée sert à cuisiner des ragoûts de viande qui vous laissent le feu à la bouche !

■ **Taches.** *Sur du tissu :* le curry a un fort pouvoir colorant, et il faut agir très vite si l'on ne veut pas que la tache s'incruste. Lavez-la tout d'abord à l'eau tiède pour en faire partir le maximum, puis enduisez-la de *glycérine.* Une heure après environ, laissez tremper le tissu dans de la lessive, puis lavez-le comme à l'accoutumée.

Sur les tissus qui ne peuvent pas tremper, essayer de faire disparaître la tache avec de l'*ammoniac dilué.*

D

Dahlias

☐ Si vous coupez des dahlias dans le jardin pour faire des bouquets dans la maison, ne les choisissez surtout pas en *boutons :* cela ne servirait à rien car ils ne s'ouvriraient pas.
☐ N'oubliez pas que les dahlias craignent le *gel :* déterrez les tubercules à la fin du mois de septembre et entreposez-les dans un lieu sec et frais, jusqu'au printemps prochain. Et comme rien ne ressemble plus à un tubercule qu'un autre tubercule, n'oubliez pas de les étiqueter lorsque vous les rangerez.

Daim

☐ Ce cuir assez fragile a tendance à luire à certains endroits. Pour éviter ce désagrément et lui redonner son

aspect velouté, passez de la *toile émeri* ou le côté grattant d'un *tampon à vaisselle.*
□ Vous pouvez laver du daim à l'eau savonneuse mais ensuite, laissez-le sécher loin d'une source de chaleur, et gommez-le avec une brosse spéciale en *caoutchouc* et à gros picots.

Dartres

Ces bobos forment de vilaines plaques rosées sur la peau. Généralement, ce sont les peaux très sèches qui en souffrent. Pour vous en débarrasser, vous pouvez toujours essayer ce vieux remède de bonne femme : massez-vous le visage avec des rondelles de *pomme de terre crue.* L'amidon qu'elles renferment calme merveilleusement les peaux irritées.

Dans la grande famille des farineux, on peut aussi avoir recours aux *haricots secs* réduits en purée à laquelle vous ajouterez quelques gouttes d'*huile d'amandes douces,* à appliquer sur les parties sensibles.

Datte

■ **Cuisine.** Savoureuses par elles-mêmes, les dattes peuvent devenir de délicieuses friandises si on les fourre, comme en Afrique du Nord, avec des *pistaches :* pour cela, il vous faut le même poids de pistaches décortiquées et mondées (il suffit de les tremper quelques minutes dans de l'eau bouillante, pour ôter la peau) et de sucre glace.

Pilez les pistaches en y ajoutant au fur et à mesure le sucre glace, afin d'obtenir une pâte dont vous farcirez les dattes dénoyautées et fendues en longueur.

■ **Jardinage.** Faire pousser un petit palmier à partir d'une datte, c'est tout à fait possible, à condition d'utiliser des *dattes fraîches* (on en trouve parfois en hiver, provenant d'Israël) dont vous planterez le noyau dans de

la terre additionnée de sable. Ensuite, il est indispensable de tenir votre petite plantation au chaud (autour de 20°) pour que le noyau consente à germer, mais il faut être très patient car cela peut prendre beaucoup de temps! Votre noyau germera plus facilement si vous le *stratifiez :* cela consiste à mettre celui-ci entre deux couches de sable humide pendant quelques mois. Cela va «l'attendrir» et il consentira plus facilement ensuite à livrer son trésor.

Dégivrage

☐ Pour accélérer le dégivrage du compartiment à glace de votre réfrigérateur, utilisez l'air chaud de votre *sèche-cheveux.*
☐ Récupérez l'*eau du dégivrage :* elle est débarrassée de tout calcaire et est excellente pour les plantes fragiles telles que bonsaï ou orchidées. Vous vous en servirez pour les arrosages et les vaporisations.

Délustrage

Pour effacer l'aspect brillant d'un tissu en drap, mélangez 1 part d'*ammoniac* à 10 parts d'*eau* et brossez fortement le tissu avec une brosse trempée dans ce mélange.

Démangeaisons

Elles peuvent avoir plusieurs origines : allergies, piqûres d'insectes ou de parasites, etc., mais quelles qu'en soient les raisons, on aimerait bien se débarrasser de cette irritante sensation.

Pour atténuer vos démangeaisons, vous pouvez vous lotionner la peau avec du *vinaigre* dilué dans de l'*eau.*

Dans le cas de prurit aigu, il est évidemment recommandé d'aller chez le médecin pour en déterminer la

cause, mais en attendant, vous pouvez toujours prendre un bain dans lequel vous verserez quelques cuillerées à soupe de *bicarbonate de soude* ou d'*amidon.* Et que le ciel vous préserve de trouver le sort de Marat, assassiné par Charlotte Corday alors qu'il prenait un bain de cette nature pour apaiser ses terribles démangeaisons causées par l'eczéma !

Démaquillant

☐ Utilisez-le jusqu'à la dernière goutte en prenant l'habitude de ranger votre flacon *tête en bas.*
☐ Ce n'est pas une crème de beauté : il faut soigneusement rincer la peau après son application.
☐ Si vous n'en avez plus, vous pouvez le remplacer par du *lait entier* que vous passerez sur votre visage avec un coton.

Dentelles

Elles ont le charme d'antan, mais lorsqu'elles sont anciennes, il faut les manier avec précaution.
■ **Entretien.** Lorsque vous les lavez, faites très attention : certaines dentelles qui paraissent en bon état au premier abord, fondent littéralement dans une lessive trop forte. N'employez que du *savon de Marseille* en paillettes et ne frottez pas trop fort.

Autrefois, on enroulait les plus précieuses et les délicates sur un cylindre (une bouteille peut parfaitement faire l'affaire) et on les fixait par quelques points, avant de les nettoyer.
☐ Certaines dentelles *jaunies* sont vraiment irrécupérables même après un passage dans de l'eau additionnée d'*eau de Javel* ou d'*eau oxygénée.* Dans ce cas, il vaut mieux carrément leur donner une teinte sépia en les plongeant dans du *thé fort* ou dans une décoction de

feuilles de tilleul.
■ **Pour les rendre moins fragiles** et moins salissantes, n'hésitez pas à les *amidonner* légèrement.

Dentifrices

Si vous en avez assez des dentifrices au fluor ou autres spécialités qui vous « mettent le succès à la bouche » mais qui finissent à la longue par jouer les abrasifs sur l'émail de nos dents, recourez à des **« dentifrices naturels ».**
■ La poudre de *thym,* obtenue en pilant des feuilles sèches, vous nettoiera les dents en même temps qu'elle vous désinfectera la bouche.
□ La poudre de *feuilles de sauge* aura les mêmes effets.
□ La poudre de *feuilles de prêle* aurait une action préventive contre les *caries,* et fortifie les gencives.
□ Le *charbon de bois* pulvérisé n'est pas vraiment agréable à utiliser mais il faut reconnaître qu'il donne aux dents une blancheur incomparable.
□ Le *savon de Marseille* est vraiment abominable dans la bouche mais, en cas de panne de dentifrice, il peut parfaitement jouer les remplaçants et désinfecte la bouche.
□ Enfin, le *sel fin* blanchit les dents et fortifie les gencives.

Dents

■ **Blancheur.** La blancheur des dents est héréditaire, et si les vôtres sont un peu jaunes de naissance, vous n'y pouvez pas grand-chose. En revanche, vous pouvez leur donner un coup d'éclat en utilisant ces recettes qui ont fait leurs preuves depuis longtemps déjà :
□ Mélangez une pincée de *sel fin* à une 1/2 cuillerée de *bicarbonate de soude.* En même temps, cela fortifiera vos gencives.
□ Ajoutez 1/2 cuillerée d'*eau oxygénée à 10 volumes* à

un verre d'eau, et trempez votre brosse à dents dedans avant de vous frotter dents et gencives en douceur. C'est aussi un excellent remède préventif contre le *déchaussement.*

☐ Brossez-vous de temps en temps les dents avec le jus d'un demi-*citron pur :* c'est un merveilleurx agent blanchissant, aux vertus antiseptiques.

■ **Douleur.** Les maux de dents sont parfois si pénibles qu'ils donnent envie de se cogner la tête contre les murs. N'attendez pas pour prendre rendez-vous chez le dentiste. Mais pour vous faire patienter, voici quelques recettes traditionnelles.

☐ Le *clou de girofle* renferme une essence dont se servent les dentistes eux-mêmes. Mâchez-en un à l'endroit de la dent malade : cela atténuera la douleur.

☐ Vous pouvez aussi piler *2 cachets d'aspirine,* et vous masser les gencives avec cette poudre.

☐ Plus étonnant et presque magique, un remède venu de la campagne consiste à appliquer, sur le *poignet opposé* à la dent douloureuse, un cataplasme d'*ail cru haché,* maintenu par une bande.

☐ Préparez cette liqueur à utiliser en rinçage de bouche, de façon préventive ou comme calmant lors d'une rage de dents : laissez macérer dans *1 l d'eau de vie,* 60 g de *romarin,* 60 g de *sauge,* 60 g de *cochléaire,* 1 *citron* coupé en tranches et 8 g de *cannelle* en poudre. Au bout d'un mois, passez votre liqueur et mettez-la en bouteille.

Déodorant

■ **Utilisation.** Indispensable, il faut l'appliquer *après* la toilette et ne pas croire qu'il peut remplacer le savon.

☐ Il ne faut pas employer de *déodorant à l'alcool* après une *épilation :* cela risque d'irriter la peau. Il vaut mieux alors utiliser un déodorant doux ou anallergique.

☐ Pour ceux qui souffrent de gros problèmes de transpiration, il existe des produits à base de sel d'aluminium, vendus uniquement en pharmacie, qui laissent la peau

vraiment sèche, sans moiteur désagréable, et qui peuvent aussi être appliqués sur la paume des mains ou sous la plante des pieds. Contrairement à ce que l'on pense parfois, ces déodorants ne sont pas dangereux : s'ils bloquent la transpiration sur une partie du corps, il reste des milliers de glandes sudoripares fonctionnant ailleurs !

■ **Déodorants naturels.** Pour les tenants du naturel à tout prix, qui considèrent que les déodorants ne sont que d'affreux produits chimiques dangereux, il existe des produits naturels, le plus souvent à base de plantes :

☐ La poudre de feuilles de *sauge,* de *prêle* ou d'*agaric du chêne* (on en trouve dans les herboristeries et dans les pharmacies) peut être utilisée en décoction, que l'on ajoute à l'eau du bain, ou bien en compresses appliquées sous les aisselles, matin et soir.

☐ L'*alun* (à acheter à la pharmacie) est aussi un antitranspirant très efficace, en même temps qu'un hémostatique (c'est-à-dire qu'il arrête les saignements). Vous pouvez l'employer à l'état pur, en frictions, ou bien le mélanger aux plantes citées plus haut. Voici par exemple une recette de déodorant à préparer vous-même :

— Il vous faut 50 g d'eau d'hamamélis, 1 g d'essence au menthol, 2 g d'alun et 30 g d'alcool à 90°.

— Faites d'abord dissoudre l'alun dans l'eau d'hamamélis tiédie, puis mélangez aux autres éléments. Vous utiliserez cette préparation en frictions locales, non seulement sous les aisselles mais aussi pour les pieds et les mains.

Détachants

On n'a pas toujours à la maison le détachant spécial qu'il faut utiliser pour telle ou telle tache. Mais on peut toujours recourir à des produits de secours que l'on trouve dans la cuisine.

☐ *Acétone :* ôte les taches de vernis à ongles sur le tissu.

☐ *Alcool à brûler :* peut nettoyer les vitres et les glaces

ainsi que les ampoules électriques.
☐ *Alcool à 90° :* nettoie les pierres précieuses, ôte les taches de stylo à bille, de teinture d'iode, de mercurochrome et de nicotine.
☐ *Cendre de cigarettes :* fait briller les lames de couteau non inoxydables et les verres de lunettes.
☐ *Chicorée :* imbibez d'eau de la chicorée en poudre, et vous obtiendrez une pâte parfaite pour nettoyer les bronzes.
☐ *Eau de cuisson des haricots blancs :* elle permet de laver les lainages délicats sans risque de feutrage et les rend très moëlleux.
☐ *Eau de Javel :* pure, elle décape à fond les casseroles brûlées dans lesquelles on la fait bouillir.
☐ *Ether :* peut ôter les taches de rouge à lèvres sur les tissus naturels ou de couleur grand teint.
☐ *Huile de table :* sert à enlever les taches de cambouis ou de goudron sur la peau ou le tissu (évidemment, après il faut ôter le gras).
☐ *Mie de pain fraîche :* elle sert de «gomme» pour effacer les traces de doigts sur les portes et les papiers peints, et nettoyer les gravures salies par la fumée.
☐ *Papier journal + gros sel :* récure parfaitement les poêles à frire (utile en camping).
☐ *Pétrole + huile de table :* dérouille les clefs, les serrures et les verrous.
☐ *Pomme de terre ou oignon :* ils peuvent décrasser un tableau vernis (ne pas employer fréquemment car à la longue cela attaque le vernis).
☐ *Sel fin :* décrasse la semelle du fer à repasser. Une fois mouillé, il peut ôter une tache d'encre sur un tapis ou une tenture à condition de le laisser pendant 48 heures (ne pas essayer sur un tapis précieux ou une tenture fragile).
☐ *Vinaigre blanc chaud + blanc d'œuf battu en neige :* nettoie les cadres en bois doré.
☐ *Vinaigre blanc chaud :* détartre les bouilloires et les casseroles, ainsi que la semelle du fer à repasser.
☐ *Vinaigre chaud + gros sel :* nettoie les carafes à vin rouge ou les cuivres sales.

□ *Coca-Cola :* décape les cuivres encrassés (surtout les cuivres tachés de vert de gris).

Désherbage

■ **Allées.** Pour vous débarrasser de vos mauvaises herbes sans effort, arrosez le sol avec de l'*eau bouillante.*

Vous pouvez aussi ajouter du *gros sel* à votre eau : plus rien ne poussera après votre passage. Mais ce procédé radical est à éviter à proximité d'autres végétaux auxquels vous tenez, car ils subiraient le même sort. En revanche, c'est une bonne solution pour une allée de gravillons ou de dallages, assez large.

Désherbant

■ **Précautions.** Lorsque vous employez du désherbant, faites très attention à éloigner vos animaux familiers, surtout si vous utilisez un produit à base de *chlorate de potasse.* Ce désherbant puissant peut provoquer de graves empoisonnements chez votre chien ou votre chat.
■ **Empoisonnement.** S'il arrive un accident de ce genre, faites prendre de l'*Ipeca* en sirop à votre animal (une cuillerée à soupe toutes les 10 minutes pour un *chien,* une cuillerée à café pour le *chat*) et essayez ensuite de lui faire absorber de l'*eau de chaux* additionnée de *blancs d'œufs battus :* le tout ayant pour but de le faire vomir. Et, évidemment, appelez le vétérinaire le plus vite possible.

Diamant

□ Autrefois, on les entretenait en les lavant d'abord à l'*eau savonneuse,* puis en les séchant dans de la *sciure de bois.* On employait aussi le *blanc d'Espagne* en poudre passé avec une brosse, que l'on rinçait ensuite à l'eau pure, en terminant avec un polissage à la *peau de chamois.*

□ Désormais, les bijoutiers vendent de très bons produits, généralement sous forme liquide, pour nettoyer les pierres précieuses, et il suffit de les tremper dedans, puis de les rincer pour qu'elles retrouvent tout leur éclat.
□ A défaut, vous pouvez nettoyer votre diamant avec une brosse douce trempée dans de l'*alcool à 90°*, en insistant particulièrement sur l'envers de la bague, là où s'accumulent les saletés de toute sortes qui la ternissent peu à peu.

Dieffenbacchia

Certaines plantes à l'allure tout à fait innocente dont on ne se méfie pas ont pourtant des pouvoirs maléfiques. C'est le cas par exemple du dieffenbacchia, une plante d'intérieur très répandue, aux larges feuilles vertes maculées de grandes taches jaune pâle ou blanc crème.

Si vous avez des jeunes enfants ou un animal, évitez d'en avoir chez vous et si jamais un accident survenait — si votre enfant en avalait une feuille par exemple — prévenez aussitôt le centre antipoison le plus proche.

Dissolvant

Il s'évapore très vite ; pour éviter ce désagrément, mettez du *scotch* ou du *vernis à ongles* autour du bouchon.

Douche

■ **Pommeau.** Lorsque le pommeau de la douche est entartré, nettoyez-le avec une vieille *brosse à dents :* les poils passeront dans les trous et délogeront le calcaire. S'il est vraiment très encrassé, faites-le bouillir dans du *vinaigre d'alcool,* ou bien mettez-le à tremper dans du *produit antitartre.*

■ **Rideau.** Rien ne se salit plus vite qu'un rideau de douche perpétuellement en contact avec de l'eau savonneuse. Vous le protégerez des salissures en l'enduisant d'une fine couche d'*encaustique* du côté douche ou baignoire. Certaines cires aux silicones, conditionnées en bombe, vous rendront la tâche plus facile.

Doré

■ **Objets.** Les objets dorés ont l'éclat de l'or mais pas sa résistance. Ils perdent vite leur couleur et leur brillant si on les traite sans égards. Pour les nettoyer en douceur, frottez-les légèrement avec un chiffon trempé dans de l'*ammoniac.* Rincez celui-ci à l'eau savonneuse et polissez ensuite votre objet avec un chiffon ou une peau de chamois.

Drainage

Lorsqu'on met une plante en pot, il est essentiel de penser au drainage au fond de celui-ci. La terre se débarrasse plus vite de l'eau d'arrosage et il constitue une sorte de couche d'aération qui permet aux racines de respirer.

D'habitude, on emploie, pour le drainage, des morceaux de poterie, des cailloux ou des boules d'argile. Si vous n'en avez plus sous la main, vous pouvez les remplacer par des *boulettes de papier d'aluminium.* Et à l'avenir, conservez pour cet usage vos *capsules de plastique* ou des *coquilles d'huîtres.*

Durillons

Si vos pieds sont affligés de vilaines déformations cornées dues à des chaussures trop étroites, prenez des bains de pieds très chauds dans une eau additionnée d'un verre d'*amidon en poudre.*

E

Eau

■ **Calcaire.** Dans beaucoup de régions, l'eau est trop calcaire. Vous neutraliserez celle-ci (pour le rinçage du linge ou des cheveux par exemple) en lui ajoutant quelques gouttes de *vinaigre* ou de *citron.*

■ **Goût.** Si vous n'aimez pas le goût de l'eau du robinet, ajoutez-y du *citron* ou des feuilles de *menthe fraîche.*

■ **Santé.** Contrairement à ce que l'on pense parfois, l'eau du robinet n'est pas du tout mauvaise pour la santé. En revanche, il n'est pas recommandé de ne se servir que d'eau minérale, car certaines ont des indications médicales précises que l'on n'a aucune raison de se prescrire à longueur d'année.

■ **Régime.** L'eau n'a jamais fait maigrir personne, mais lorsqu'on suit un régime, il faut boire abondamment : au moins un litre et demi par jour, ce qui favorise l'élimination. Certaines eaux, comme par exemple Contrexéville, sont particulièrement diurétiques.

■ **Recettes.** Enfin, l'eau ce n'est pas toujours l'eau pure du robinet mais des préparations liquides englobées sous ce terme. Voici quelques recettes d'eaux célèbres à préparer chez vous :

□ *Eau de Mélisse* (elle est réputée stomachique, tonique et vulnéraire). Coupez 750 g de mélisse fraîche en fleurs, 125 g de zeste de citron. Concassez 60 g d'écorce de cannelle, et autant de clou de girofle et de muscade, 30 g de coriandre en grains, 30 g de feuilles séchées d'angélique. Faites macérer le tout dans 4 l d'alcool à 90° et distillez au bain-marie pour retirer toute la partie spiritueuse (recette adaptée de l'Encyclopédie domestique parue chez Fayard en 1875). Comme les quantités sont assez considérables, il suffira de les diviser par 4 pour obtenir des proportions moins gigantesques !

□ *Eau de Portugal* (eau de toilette parfumée). Laissez infuser 60 g d'essence d'oranger dans 1 l d'eau de vie à 36°, pendant 6 semaines, si possible au soleil. Filtrez. Ajoutez 5 g de bergamote ou de Néroli (essence de fleurs d'oranger) et 10 g de miel.

□ *Eau de la Reine de Hongrie.* Cette reine, qui vécut il y a fort longtemps, en usait et abusait, ce qui lui permit, dit-on, de conserver une éternelle jeunesse et de séduire ainsi un prince beaucoup plus jeune qu'elle !

Il vous faut 1 l d'esprit de vin, 400 g de romarin en fleurs, 100 g de marjolaine et autant de lavande. Laissez infuser au soleil pendant 8 jours puis filtrez, et mettez en bouteille.

Cette eau a des vertus digestives et antispasmodiques lorsqu'on en met quelques gouttes dans un 1/2 verre d'eau sucrée. On peut aussi l'employer pour des frictions rafermissantes sur le corps.

□ *Eau de Cologne :* l'eau de toilette la plus célèbre et la plus répandue. Si vous la préparez vous-même, vous obtiendrez une eau au parfum que vous ne retrouverez pas dans les eaux du commerce.

— Recette 1 : il vous faut 1 l d'alcool à 32°, 100 gouttes d'essence de lavande, 24 gouttes d'essence de néroli (fleurs d'orangers), 15 gouttes d'essence de girofle,

32 gouttes d'essence de citron, 2 gouttes d'essence de cannelle, 7 gouttes d'essence de romarin, 33 g d'essence de bergamote, 94 g d'eau de mélisse des Carmes. Mêlez le tout, laisser reposer, puis filtrez.
— Recette 2 : Il vous faut 1 l d'alcool à 32°; 1 g de musc, 5 gouttes d'essence d'ambre, 16 g d'essence de bergamote, 16 g d'essence de romarin, 1 g de néroli (voir plus haut), 1 g d'essence de cédrat, 2 g d'essence de citron et 200 g d'eau de Mélisse des Carmes. Mélangez bien. Laissez infuser une semaine puis filtrez et mettez en bouteille.
Ces recettes datent du XIX^{e} siècle et il n'est pas toujours évident de trouver certains ingrédients aujourd'hui. Vous pourrez acheter du musc et de l'ambre dans toutes les boutiques vendant des parfums orientaux. Pour le cédrat et le néroli, adressez-vous à votre pharmacien (qui pourra d'ailleurs fort bien vous préparer votre eau de Cologne) ou à un herboriste.

Ebène

L'ébène est un bois précieux à la magnifique couleur très sombre, dont il faut entretenir l'éclat pour qu'il ne ternisse pas. Pour cela, prenez l'habitude de le frotter de temps en temps avec un chiffon imbibé d'*huile de lin* (ou à défaut, d'huile de table) qui fera briller le bois en même temps qu'elle le nourrira.

Ecaille

Désormais, on n'a plus le droit de capturer les pauvres tortues de mer pour voler leur carapace dont on tire l'écaille.
La plus précieuse est la *blonde* parcourue de taches rousses et la plus répandue est la *brune* plus ou moins sombre.

C'est une matière très fragile, qui se casse facilement

ou se fend (surtout à cause des différences de température). Si vous avez des bijoux en écaille, prenez la précaution de les ôter pour faire le ménage ou la vaisselle.

■ **Entretien**. A la longue, l'écaille se ternit et semble être recouverte d'une sorte de voile opaque. Pour ne pas en arriver là, il faut la frotter doucement avec un chiffon imbibé d'*huile*.

■ **Nettoyage**. Pour nettoyer un objet en écaille, mélangez 1 cuillère à soupe d'*ammoniac* et 1 cuillère à café de *bicarbonate de soude* dans un peu d'eau tiède. Frottez avec un chiffon imbibé de cette solution. Laissez sécher, puis polissez avec une peau de chamois. Vous pouvez aussi employer un mélange de *pomme de terre crue* râpée et d'*huile d'olive* à appliquer en pommade. Appliquez, laissez un peu sécher. Nettoyez au chiffon, puis terminez par un polissage.

■ **Recollage**. Théoriquement, l'écaille cassée peut être recollée lorsqu'on *chauffe* les deux parties cassées. Dans la pratique, il vaut mieux réserver ce travail à un professionnel si l'on ne veut pas brûler irrémédiablement un objet auquel on tient.

Echarde

Une écharde sous la peau, c'est toujours très douloureux. Il faut très vite l'ôter si l'on ne veut pas que cela s'infecte.

□ Si elle n'est pas trop enfoncée, servez-vous d'une *pince à épiler* ou d'une *pince à échardes*.

Hélàs, bien souvent, on la casse sous la peau. Il reste alors le recours de l'*aiguille chauffée à blanc* (pour la désinfecter) dont on se sert pour «couper» la peau en long au-dessus de l'écharde : une fois que la peau est suffisamment incisée, on soulève l'écharde et on la retire.

Comme c'est habituellement une opération pénible, surtout pour les enfants, il ne faut pas hésiter à insensibiliser la peau en y appliquant longuement un *glacon*.

□ Si l'écharde est profondément enfoncée, on peut essayer de ramollir la peau par de longs *bains d'huile*, par des pansements au *savon noir*, ou en achetant à la pharmacie des gels spéciaux, employés pour faire mûrir les abcès (antiphlogistiques).

Echelle

■ **Stabilité**. Rien de plus redoutable qu'une échelle qui branle pour se casser la figure (ou autre chose !). Prenez donc quelques précautions avant d'en gravir les barreaux.

□ S'il s'agit d'une échelle *simple*, assurez-vous qu'elle forme un *angle* d'environ *70°* avec le mur contre lequel vous l'appuyez, sinon vous risquez de basculer en arrière, entraîné par votre poids.

Pour qu'elle ne bouge pas (surtout si le sol est meuble), retenez les pieds en les posant sur une planche sur laquelle vous aurez cloué un *tasseau*. Vous pouvez aussi les caler en accrochant un *sac de sable* ou de *ciment* à la base de l'échelle.

□ Les échelles *doubles* pourront être stabilisées sur un terrain glissant, en posant les pieds dans des *boîtes de conserve* vides.

Assurez-vous, avant de monter, que le système de sécurité limite bien l'ouverture des montants.

■ **Echelons**. Pour que les marches de votre échelle ne glissent plus sous vos pieds, peignez-les et saupoudrez aussitôt la peinture fraîche de *sable*, qui constituera un excellent antidérapant.

□ Prenez l'habitude de poser vos *pieds* non au centre des barreaux comme on en a le réflexe, mais *près des montants* : vous tiendrez mieux en équilibre.

Email

Pour redonner brillant et blancheur à l'émail terni et

jauni par le temps (celui d'une cuisinière, d'un lavabo ou d'une baignoire), employer la recette suivante.

Après l'avoir nettoyé comme à l'accoutumée (préférez les crèmes spéciales aux poudres trop brutales), rincez l'émail, puis passez dessus un chiffon trempé dans un mélange d'*essence de térébenthine* et de *sel fin*. Laissez agir quelques minutes, essuyez, puis polissez au chiffon.

Encaustique

La cire naturelle embaume toute la maison d'un parfum qui fleure bon les temps passé. Dans le souvenir, il s'allie souvent à celui des fruits tels que pommes ou poires, mûrissant lentement dans le fruitier.

Pour retrouver cette bonne odeur d'antan, abandonnez pour un temps les cires modernes aux silicones (très mauvaises, d'ailleurs, pour le bois qu'elles font briller superficiellement mais ne nourrissent pas) et utilisez de l'encaustique naturel. Vous pouvez même en fabriquer vous-même en suivant notre recette.

☐ Prendre un morceau de cire jaune, le racler dans un vase, verser par dessus de l'essence de térébenthine. Le lendemain, on a un bon encaustique dont on peut enduire les parquets à l'aide d'une loque de laine ou mieux, d'un pinceau. Quand ils sont secs, on frotte avec une brosse ou, ce qui est moins bien, avec un chiffon de laine sec. «Cette recette assez succincte est extraite de la « Mode illustrée. Journal de famille» de l'année 1876.

☐ Plus précisément, pour fabriquer votre propre cire, il vous faudra *250 g de cire d'abeilles*, que vous râperez ou que vous réduirez en copeaux, avant de la mélanger à *1/2 l d'essence de térébenthine*. Outre le fait qu'elle sent bon, l'essence de térébenthine fait fuir les insectes cachés dans le bois.

☐ Lorsque vous n'avez plus d'encaustique chez vous, vous pouvez, pour une fois, le remplacer par un mélange d'*huile de table* et de *vin rouge* à part égales.

Encre

■ **Encre-maison**. Si vous avez une âme de chimiste amateur, voici une recette d'encre à préparer vous-même : mélangez, dans une bouteille, 950 cm^3, d'eau distillée ou bouillie, 50 cm^3 d'alcool pur et 2,5 g de bleu ou de violet d'aniline (on l'achète dans les magasins de fournitures pour dessin).

■ **Encre invisible**. Vous pouvez aussi jouer les cachottiers ou les espions en écrivant vos lettres avec de l'encre invisible, dite aussi *encre sympathique* (ce qui ne veut pas dire du tout qu'elle ait un quelconque caractère d'amabilité mais qu'elle est révélée par un agent avec lequel elle est en sympathie, c'est-à-dire en affinité). La plus simple de ces encres sympathiques est le *jus de citron pur*. Il suffira que votre correspondant, mis au courant, expose votre missive à la chaleur d'une flamme, pour que les lettres apparaissent.

Dans d'anciens livres, on trouve des recettes plus étranges dans lesquelles on emploie du *fiel de tortue* (à moins d'habiter les Tropiques, c'est plutôt difficile à trouver) ou du *lait de figuier* (la sève blanche qui s'écoule). En fait, on peut utiliser le jus de végétaux acides tels que l'*oignon* ou *l'orange*, que la chaleur fait apparaître en brun.

■ **Taches**. Sur les *doigts* : à condition que la tache soit fraîche, vous pouvez vous les frotter avec l'*intérieur d'une peau de banane*.

□ Sur du *tissu* : s'il s'agit d'un *tissu de couleur*, tamponnez aussitôt la tache de *jus de citron* ou d'*eau-de-vie*, puis rincez à l'eau pure et lavez ensuite comme à l'accoutumée.

Sur du *tissus blanc* : l'*eau de Javel* est très efficace

Sur de la *laine* : imbibez la tache de *lait bouillant*, rincez puis lavez.

□ Sur du *bois* : ôtez d'abord la cire, puis passez du *jus de citron* ou de l'*acide sulfurique* (à acheter chez le droguiste et à manier avec précaution).

Emaux cloisonnés

Les objets en émaux cloisonnés ont eu une grande vogue au début de ce siècle. Beaucoup d'émaux modernes proviennent d'Asie (de Chine en particulier). Comme ils sont assez fragiles et que ces particules d'émail sautent facilement, il faut les nettoyer avec précaution, et surtout ne pas les faire tremper dans de l'eau savonneuse. Il vaut mieux se servir d'un gros tampon de coton ou d'un bout de chiffon trempé dans de la *lessive Saint-Marc* très diluée ou dans une solution légère de *cristaux de soude*. Essuyez, puis rincez doucement à l'eau pure.

Pour protéger vos émaux, vous pouvez les recouvrir d'une mince couche d'*encaustique* qui leur donnera un léger brillant.

Endives

■ **Conservation**. Evitez de gardez les endives à la *lumière* : leurs feuilles verdiront et prendront une amertume fort désagréable. Il vaut mieux les conserver dans un placard fermé, ou dans le bac à légumes du réfrigérateur.

■ **Amertume**. Les enfants ont souvent horreur des endives une fois cuites car ils les trouvent trop amères. Pour éviter ce désagrément ajoutez du *lait* à votre eau de cuisson, ou bien supprimez le *cœur* et remplissez la cavité ainsi formée de la *mie de pain*. Certaines personnes utilisent d'ailleurs simplement du *pain* trempé dans l'eau de cuisson.

Lorsque vous les braisez, ajoutez-leur un *morceau de sucre* : cela leur donnera une jolie couleur dorée et ôtera toute leur amertume.

Engelures

On les attrape en hiver et la peau présente une sorte

d'enflure colorée de bleu ou de rouge. Ce sont surtout les enfants et les personnes qui souffrent d'une mauvaise circulation qui en sont atteints.

Pour ne pas les subir, évitez autant que possible le brusque passage du chaud au froid et prenez l'habitude de nourrir la peau de vos mains avec une *crème très grasse*. A défaut, du *beurre* tout simplement, ou de *l'huile d'amandes douces* protégeront votre épiderme.

▩ **Soins.** Lorsqu'elles sont là, il faut les soigner.

□ Vous pouvez prendre des *bains de céleri* : pour cela, râpez du céleri râve ou du céleri en branches que vous ferez bouillir dans de l'eau. Laissez tiédir, puis trempez les mains ou les pieds douloureux dans cette eau de légumes.

□ Les bains d'*eau de son* jouent un rôle apaisant. On peut les compléter avec une application de *pommade camphrée*.

□ Enfin, si vous avez une prédisposition aux engelures il faut évidemment prendre l'avis du médecin, qui vous prescrira sans doute une cure de vitamine D à prendre de façon préventive.

Engrais

■ **Naturels.** Lorsque vous arrosez vos plantes d'intérieur, servez-vous souvent de l'*eau de cuisson de vos légumes* qui contient plein de sels minéraux utiles à vos plantes. Evidemment, il faut la faire refroidir avant de vous en servir.

□ Les *feuilles de thé* restées au fond de la théière, incorporées à la terre des pots, l'allègent et lui apportent des éléments nourrissants.

□ Si vous avez un bocal à *poissons rouges* et décidez de changer l'eau ne jetez pas l'eau usagée : enrichie de déchets organiques, elle constitue un excellent engrais naturel pour vos plantes.

▩ **Etiquettes.** Les paquets d'engrais ne portent pas toujours leur composition en termes clairs mais parfois sous

formes d'initiales qui paraissent mystérieuses au profane : N, P et K. Ces trois lettres sont tout simplement les symboles chimiques de trois éléments : N représente l'*azote,* P le *phosphate* (ou acide phosphorique) et K la *potasse.*

■ **Emploi**

☐ N'utilisez pas les engrais les yeux fermés! Lorsqu'ils sont riches en azote, ils conviennent aux arbres et aux plantes dont on veut stimuler la pousse des feuilles. Les engrais riches en phosphate et en potassium conviennent aux arbres ou aux plantes donnant des fruits ou des fleurs.

☐ N'en donnez jamais à une plante qui a souffert de la soif. Il faut d'abord arroser, et ensuite seulement ajouter l'engrais. Ceux qui se diluent dans l'eau sont de loin les plus pratiques à employer et on risque moins de brûler les racines.

☐ Lisez bien le mode d'emploi et n'augmentez pas les doses sous prétexte que vos plantes pousseront plus vite. Au contraire, vous risquez de les perdre en grillant littéralement les racines abîmées par une concentration trop forte.

☐ On ne donne pas de l'engrais toute l'année mais seulement en période de croissance des plantes, c'est-à-dire environ du mois de mars au mois de septembre. En automne et en hiver, c'est le repos et il ne faut plus distribuer de nourriture.

Entonnoir

Lorsqu'on transvase du parfum dans un vaporisateur ou dans un flacon à goulot étroit, il faut un entonnoir miniature, pas toujours facile à trouver. Vous le remplacerez en cas de besoin par une *demi-coquille d'œuf percée,* ce qui vous permettra de ne pas perdre une goutte de votre précieux parfum.

Vous pouvez aussi utiliser une *tétine de biberon* dont l'embout souple peut s'adapter à tous les goulots.

Entorse

C'est la déchirure des ligaments d'une articulation, causée par une chute ou un faux mouvement.

Si vous en avez la possibilité, plongez aussitôt le membre atteint dans de l'*eau froide* (à renouveler souvent) et appliquez ensuite des compresses d'eau froide lorsque vous sortirez du bain. Cela aura pour effet de stopper l'inflammation entraînant la douleur.

Mais si la douleur persiste, appelez, bien sûr, le médecin et, en l'attendant, essayez cette vieille recette : coupez une *bougie* en morceaux, faites-la fondre sur le feu dans un litre de *vinaigre,* trempez des compresses dans cette préparation, et posez-les encore chaudes à l'endroit de l'entorse. Renouvelez plusieurs fois, et de toute façon restez allongé sans faire de mouvements inutiles.

Epilation

C'est lorsque les beaux jours reviennent que l'on se soucie d'avoir un corps lisse et net, débarrassé de ses poils superflus. Pour vous épiler, vous avez le choix entre plusieurs méthodes qui ont leurs avantages et leurs défauts.

- L'épilation au **rasoir** : sans doute la plus simple, mais il ne faut l'employer que sous les aisselles et, à la rigueur, sur les jambes, car les poils repoussent aussitôt, drus comme une barbe bien piquante ! Ne vous rasez surtout pas le visage.
- L'épilation avec une **crème** ou une **mousse dépilatoires** : faciles à utiliser, on les applique et on rince aussitôt. Les poils repoussent, hélàs, assez vite et il faut recommencer toutes les semaines. N'employez jamais ce genre de produits sur une peau irritée.
- L'épilation à la **cire** : connue depuis l'Antiquité, c'est le moyen de se débarrasser de ses poils pour au moins trois semaines. On peut se la faire faire chez une esthéticienne ou la pratiquer soi-même : il existe désormais

toute une gamme de petits appareils à thermostat électrique qui permettent de ne pas se brûler avec la cire bouillante, et le coup de main se prend assez vite.
□ Le truc des esthéticiennes pour ôter la sensation de douleur : appliquez aussitôt la *paume de la main* sur la partie épilée.
■ Au Liban, les femmes se servent d'une sorte de «**caramel**» composé d'un peu d'*eau* et de *20 morceaux de sucre.* Faites chauffer doucement jusqu'à la consistance d'un caramel blond, puis ajoutez le jus d'*un citron.* Vous devez obtenir une sorte de miel sirupeux. Eteignez le feu, laissez tiédir votre préparation, puis malaxez-la entre vos doigts pour obtenir une boule que vous appliquerez sur la peau bien sèche, sans aucune trace de gras. Etalez la boule de «cire», puis arrachez d'un coup sec et recommencez autant de fois qu'il le faut.

Epinards

■ **Cuisson.** Pour leur conserver leur superbe couleur verte, toutes leurs vitamines (A et C) et les sels minéraux, il ne faut pas cuire les épinards à grande eau mais, au contraire, après les avoir lavés, les mettre tels quels dans la casserole et les cuire peu de temps.
■ **Conservation.** Une fois cuits, il ne faut surtout pas garder les épinards au-delà de 24 heures, même au réfrigérateur, car ils développent des *nitrites,* substances toxiques pour la santé.
■ **Cuisine.** Beaucoup d'enfants détestent les épinards. Pour qu'ils les acceptent, réduisez-les en purée et mélangez-les à du *riz* qu'ils coloreront en vert vif.

Eponge

■ **Nettoyage.** Les éponges doivent être nettoyées régulièrement pour des raisons hygiéniques évidentes, mais aussi pour leur conserver leur souplesse.

□ Trempez-les de temps en temps dans de l'*eau légèrement javellisée.* N'employez surtout pas d'eau de Javel pure qui ferait fondre l'éponge.
□ Une vieille recette recommande de faire tremper les éponges toute une nuit dans une bassine d'eau additionnée du *jus de 3 citrons.*
□ Vous pouvez aussi mettre quelques gouttes d'*ammoniac* dans l'eau, ce qui rend leur bel aspect aux éponges devenues gluantes.

Escalopes

■ **Cuisson.** Tranches de veau très fines, les escalopes peuvent se transformer en infâme caoutchouc si l'on n'y prend pas garde.
□ Avant de les cuire, *incisez* légèrement tous les côtés afin qu'elles ne se gondolent pas pendant la cuisson.
□ Il vaut mieux les *fariner,* ou mieux encore, les *paner,* en les trempant alternativement dans une assiette contenant de l'*œuf battu,* puis dans une assiette contenant de la *chapelure.* Opérez deux ou trois fois pour obtenir une couche de panure suffisamment épaisse.

Escargots

■ **Jardin.** Les escargots sont des ennemis redoutables pour les jardins dont ils ravagent en un clin d'œil les tendres feuilles de salades et autres.

Pour protéger vos cultures, placez dans votre jardin des *demi-écorces de mandarine ou d'orange.* Les escargots les adopteront comme refuges (surtout en hiver et au printemps) et il vous sera facile de les capturer. Pour faciliter leur entrée dans ces maisonnettes miniatures, découpez-y des «portes» à leur taille.
■ **Cuisine.** Avant toute préparation culinaire des escargots, il est indispensable de les faire *jeûner.* Cela consiste à laisser tremper ces petites bêtes dans une grande bas-

sine d'*eau salée.* Sur certains littorals, les pêcheurs les traînent d'ailleurs dans leurs casiers en pleine mer pour leur faire rendre toutes leurs impuretés. Laissez-les dans l'eau salée quelques heures, puis rincez-les à grande eau. Ensuite, vous pourrez les préparer à votre façon.

Etain

Les objets en étain ne doivent pas vraiment briller mais prendre doucement la lumière sur leurs flancs grisés.

■ **Pour aviver leur éclat,** vous pouvez les frotter avec le mélange suivant : un 1/2 l de *sable fin,* 1 poignée de *cristaux de soude* (ou de lessive Saint-Marc) et 1 *verre de bière.* Faites chauffer le tout pendant quelques minutes, puis appliquez sur l'étain au pinceau. Frottez doucement, rincez à l'eau froide, puis essuyez à sec avec une peau de chamois.

Si vous trouvez ce traitement trop brutal, employez tout simplement une pâte composée à parties égales de *blanc d'Espagne* et d'*ammoniac.* Frottez avec un vieux chiffon doux, rincez abondamment puis terminez par un lustrage au papier journal.

■ Pour nettoyer un objet chargé de **ciselures** fines et compliquées, préparez un mélange de *blanc d'Espagne* et d'*huile d'olive* à parts égales, et enduisez votre objet avec un pinceau. Laissez sécher, puis rincez et polissez avec un chiffon bien sec.

Etiquettes

■ **Collage.** Si vous avez le temps de mettre votre vin en bouteilles, il faut aussi penser à les étiqueter. Vous avez le choix entre deux méthodes :

□ la plus simple consiste à tremper les étiquettes dans du *lait* et à les appliquer aussitôt sur le verre ;

□ les plus consciencieux emploieront une colle-maison obtenue en diluant un peu de *farine et d'eau,* à appliquer au pinceau sur l'envers des étiquettes.

F

Faïence

■ **Eclat.** Pour empêcher les faïences de s'écailler ou de se fendre, on employait autrefois la recette suivante : tremper l'objet dans de la lessive constituée de *cendre de bois* (quelques poignées dans de l'eau froide). On laisse bouillir la faïence pendant 1/2 heure dans cette solution, avant de la rincer et de l'essuyer.

■ **Fêlure.** Les professionnels et les marchands appellent cela un «fêl» ou un cheveu. Pour l'atténuer, vous pouvez tremper votre objet dans un bain de *lessive tiède* ou de *lait bouillant,* ce qui dissoudra toutes les saletés et rendra donc la fêlure ou le «cheveu» moins voyant.

■ **Réparation.** Si vous tenez à votre objet vous pouvez essayer de le recoller. Employez plutôt des *colles à deux composants* qui sèchent lentement et permettent de réparer une petite erreur d'ajustage, plutôt que les colles instantanées qui ne pardonnent pas!

□ Pour ceux qui sont tentés par toutes les recettes origi-

nales en voici une, pour le moins étonnante extraite du «Journal des Connaissances utiles» en 1831.

«Les gros escargots que l'on trouve en assez grande quantité dans les jardins et dans les bois et que l'on apprête dans quelques parties de l'Europe pour l'usage de nos tables, ont à l'extrémité de leur corps, une vésicule remplie d'une substance qui paraît grasse et gélatineuse : elle est de couleur blanchâtre. Lorsqu'après l'avoir retirée de l'animal, on l'applique entre deux corps quelle que soit leur dureté, et qu'on les rejoint en les mettant en contact par toutes leurs parties, ils ont une adhérence tellement forte que si l'on cherche à les séparer par un coup ou une secousse violente, ils se brisent souvent dans une partie différente de celle où a été faite la jonction. Il faut donner à cette colle le temps de sécher, pour qu'elle acquière toute la force dont elle est susceptible.»

☐ Si vous trouvez cette recette trop extravagante, vous pouvez toujours recourir à une colle plus traditionnelle, ou encore, employer du *jus d'ail* qui est parfaitement efficace pour recoller de la faïence cassée.

☐ Et pour bien faire tenir 2 morceaux fraîchement recollés, assemblez-les avec du ruban adhésif médical type *Micropore,* qui laisse passer l'air et tient beaucoup mieux.

Farce (volaille)

Les viandes grasses, comme l'oie ou la dinde, ne doivent pas être farcies trop lourdement. Essayez donc la farce suivante, concoctée par un monsieur amateur de bonne cuisine.

Faites cuire trois pommes de terre à l'eau. Ecrasez-les et incorporez-y un œuf, une gousse d'ail pressée et 2 oignons émincés et revenus, du thym, une feuille de laurier, du sel et du poivre.

Fatigue

Voici le truc étonnant préconisé par un docteur américain pour lutter contre une fatigue passagère, en d'autres termes, un léger coup de pompe : *brossez-vous* énergiquement *la paume de la* main droite (gauche si vous êtes gaucher) pendant quelques secondes. Cette stimulation des nerfs situés juste sous l'épiderme agirait sur les surrénales, provoquant un afflux d'hormones très énergisantes. En tout cas, cela ne coûte rien d'essayer et c'est très facile à faire en toute occasion.

Fer forgé

Vous le protégerez de la rouille et de l'humidité en le recouvrant d'une couche d'*encaustique.* Polissez ensuite au chiffon : non seulement vos objets en fer forgé ne rouilleront plus mais en plus, ils offriront au regard un bel aspect poli.

Fer à repasser

■ **A vapeur.** Ne mettez pas d'eau du robinet dans votre fer à vapeur si vous ne voulez pas qu'il soit peu à peu encrassé par le calcaire. Même si votre fer est censé la supporter, il vaut mieux lui faire boire de l'eau déminéralisée sans danger pour son intérieur ! A défaut, employez l'*eau de dégivrage* de votre réfrigérateur, à condition, bien sûr, que ce ne soit pas un modèle muni de dégivrage automatique !

■ **Tartre.** Une fois par an au moins, utilisez un produit spécial contre le tartre : on le verse dans le fer, avec de l'eau, en mettant ensuite la position de chauffe. A défaut, vous pouvez aussi employer de l'eau additionnée de *vinaigre blanc,* à condition de mettre ensuite de l'eau pure, pour ôter les traces de vinaigre.

■ **Semelle.** La semelle des fers s'encrasse vite, particu-

lièrement avec les textiles synthétiques qui déposent de vilaines traces jaunes si on a le malheur de trop faire chauffer le fer. Pour faire disparaître ces traces, n'utilisez surtout pas d'abrasif ou un tampon à récurer qui risqueraient de rayer le métal. Il vaut mieux humidifier légèrement un chiffon que vous saupoudrerez du *sel fin,* afin de former une sorte de pâte avec laquelle vous nettoierez la semelle. Finissez en passant dessus un coton ou un linge trempé dans du *vinaigre blanc* qui effacera les dernières saletés.

□ Lorsque la semelle glisse mal, mettez le fer à repasser en position de chauffe douce, et dès qu'elle tiédit, passez dessus, rapidement, un morceau de *bougie :* en fondant, celle-ci déposera sur la semelle une mince couche de paraffine qui lui permettra de mieux glisser.

Fermeture à glissière

Lorsqu'elle «grippe» un peu, passez dessus un morceau de *savon sec :* elle glissera beaucoup mieux.

■ **Dépannage express :** votre fermeture vient de casser et vous voulez vous servir de votre vêtement sans la remplacer dans l'immédiat. Dans le bas de votre fermeture, découpez un petit morceau de façon à pouvoir l'introduire dans le trou du curseur, comme une petite languette. Ensuite, remontez le curseur avec précaution et empêchez-le de descendre en dessous de votre réparation-bricolage en cousant quelques points.

Feuilles

■ **Séchage.** Vous pouvez sécher les feuilles, pour conserver leurs belles teintes automnales, de trois manières différentes.

□ Le *repassage :* réglez votre fer sur une température assez douce et repassez les feuilles en intercalant entre elles et la semelle une feuille de papier de soie.

□ *Le séchage sous presse :* posez vos feuilles entre deux feuilles de buvard ou de papier journal et mettez-les sous presse : une encyclopédie peut faire l'affaire ou tout simplement le matelas de votre lit. Il existe aussi des presses toutes faites avec plusieurs feuilles de buvard et des plaques de bois que l'on peut régler au moyen de vis, mais à moins de les fabriquer soi-même, elles sont généralement trop petites.

Ces deux méthodes sont parfaites lorsqu'on désire utiliser les feuilles pour décorations sur des abat-jour ou pour composer des tableaux sous verre.

□ *Pour les bouquets,* il vaut mieux employer la méthode de la *glycérine,* permettant de sécher des branches entières. Pour cela, incisez la base des branches en croix, et plongez-les dans un vase contenant 2/3 d'eau chaude pour 1/3 de glycérine. Celle-ci va se substituer à la sève à l'intérieur des tiges et empêchera ainsi les feuilles de se recroqueviller lamentablement. Attendez quatre ou cinq jours et renouvelez la solution glycérine-eau au moins une fois. Si les feuilles vous semblent quand même un peu racornies, donnez-leur un peu plus de tenue en les repassant au fer tiède.

Fenêtre

Lorsque le bois d'une fenêtre a gonflé pendant la mauvaise saison, à cause de l'humidité, et que l'on a du mal à l'ouvrir et à la refermer, il faut *saupoudrer de talc* la rainure qui se trouve au bas de la fenêtre. Ensuite, elle s'ouvrira et se fermera sans difficulté.

Feutre (pour écrire)

Lorsqu'il est devenu tout pâle à force d'avoir servi, trempez la pointe dans du *vinaigre :* votre écriture reprendra de la couleur.

■ **Tache.** Imbibez la tache de *jus de citron* ou d'*alcool à*

90°, puis lavez en machine.

Fèves

Elles sont réputées indigestes mais ne le seront plus si vous avez la patience de les peler et d'ôter le petit croissant blanc juste au centre.

Figues

■ **Fraîches.** Elles sont noires ou vertes, et les connaisseurs apprécient surtout les petites figues courtes, noires et ventrues telles qu'on les déguste dans le Midi, à la fois juteuses et sucrées, qui accompagnent à merveille le *jambon cru,* à la manière italienne.
□ Pour les présenter au dessert, vous pouvez les fendre en quatre et les ouvrir comme des fleurs.
□ Ne les achetez ni trop mûres (troubles digestifs) ni trop vertes (risques d'aphtes dans la bouche) mais justes à point, lorsqu'une petite goutte de suc brille encore sur le pédoncule.
■ **Sèches.** Alors que les figues fraîches ne contiennent que 80 calories pour 100 g, les figues devenues sèches en renferment 400! Elles constituent alors un aliment très énergétique dont il ne faut pas abuser : d'une part si l'on tient à sa ligne, et d'autre part parce que les figues sèches sont éminemment *laxatives* (bien plus que les pruneaux pourtant réputés en ce domaine).
■ **Conservation.** Nos grand-mères enfermaient leurs figues sèches dans des boîtes de métal en compagnie de quelques *feuilles de laurier,* pour mieux les conserver et aussi pour renforcer leur arôme.
□ Les figues sèches proviennent pour la plupart de Turquie. Les meilleures sont comme saupoudrées de farine et sèches au doigt. Méfiez-vous en revanche des figues qui semblent confites dans leur propre sucre, toutes aplaties et molles.

Figues de Barbarie

Fruits d'un cactus, l'opuntia, qui pousse à l'état sauvage sur nos rivages méditerranéens, les figues de Barbarie sont couramment consommées dans tous les pays du Sud. Si cela vous tente, il faudra d'abord les débarrasser de leur armure de piquants aussi redoutables que minuscules et presque invisibles. Pour cela, saisissez-les avec précaution (avec une pince à cornichon ou des gants suffisamment épais), et faites-les *tremper dans de l'eau froide :* au bout d'une heure ou deux, elles auront perdu toute agressivité, et vous pourrez les déguster après les avoir pelées.

Ficelle

☐ La ficelle fait partie de ces objets diaboliques qui s'arrangent pour vous empoisonner la vie quotidienne : les pelotons finissent toujours par s'emmêler et, la plupart du temps, on ne les trouve jamais lorsqu'on en a besoin. Pour pallier ces inconvénients, suspendez, bien en évidence dans la cuisine ou votre atelier, un *entonnoir* dans lequel vous poserez votre peloton de ficelle. Il vous suffira ensuite de la faire passer dans le bec de l'entonnoir pour la dévider sans peine et sans nœud.
☐ Les très grosses pelotes de ficelle que l'on vend dans les magasins spécialisés peuvent devenir des *boîtes à crayon* très décoratives. À condition, bien sûr, que des petites mains trop curieuses n'aient pas la malencontreuse idée de les dévider!

Flacon

■ **Pour nettoyer et désodoriser** un vieux flacon acheté chez un brocanteur ou trouvé au fond d'un grenier, essayez cette vieille recette : achetez chez le droguiste de la *farine de moutarde déshuilée.* Diluez-en quelques cuil-

lerées dans de l'eau chaude et versez dans le flacon ou la carafe. Agitez vivement, laissez agir quelques minutes et rincez à l'eau courante.

Autre procédé plus simple : utilisez de l'*eau de Javel* diluée : elle fait disparaître les parfums les plus tenaces.

Fleurs

■ **Bouquets.** Les trucs pour garder les fleurs coupées fraîches plus longtemps abondent : cela va du *morceau de sucre* ou de l'*eau de Javel* à rajouter dans l'eau pour éviter qu'elle ne pourrisse et nourrir les fleurs, jusqu'au comprimé d'*aspirine effervescente* à faire dissoudre avant de plonger le bouquet dans l'eau.

Il existe aussi des recettes quasiment médicales, comme celle qui consiste à donner aux fleurs coupées une *infusion de digitale* (laisser infuser 100 g de feuilles fraîches dans 150 g d'eau bouillante), ou bien encore, versez quelques gouttes d'*eau camphrée* (à acheter en pharmacie) dans de l'eau distillée : cette recette du siècle dernier a la propriété de tenir les fleurs coupées en vie beaucoup plus longtemps que la normale.

Si tous ces trucs ne vous semblent pas assez sérieux, vous pouvez toujours acheter un produit spécial, vendu chez les fleuristes, élaborés par des chercheurs, dont la composition a tout ce qu'il faut pour prolonger la vie des fleurs coupées. Et suivez aussi ces quelques conseils.

☐ *Recoupez toujours* les tiges de vos fleurs (de préférence dans une bassine pleine d'eau ou sous un robinet, pour éviter que l'air ne pénètre à l'intérieur des tiges), et *effeuillez-les* soigneusement : cela évitera la décomposition de l'eau.

☐ Lorsque les fleurs ont des tiges ligneuses, *écrasez* légèrement leur extrémité.

☐ Ne mettez pas vos bouquets dans une pièce trop chaude : c'est le meilleur moyen d'abréger leur durée, et attention aussi au *soleil* derrière une vitre, qui risque de faire s'ouvrir les boutons floraux trop rapidement.

□ Lorsque vous coupez des *fleurs sauvages* et que vous voulez les rapporter chez vous, prenez quelques précautions pour ne pas retrouver un tas de foin : ne les mettez pas dans le coffre ou sur la lunette arrière de la voiture : elles y rôtiraient littéralement. Munissez-vous d'un grand sac en plastique ou, à défaut, de papier journal légèrement humidifié.
□ Si vous voyez que vos fleurs commencent à prendre un petit *air penché,* appliquez-leur cette recette d'urgence qui parviendra sans doute à les ranimer : trempez les queues quelques secondes dans de l'*eau bouillante.* Recoupez aussitôt les tiges, puis remettez vos fleurs dans un vase rempli d'eau fraîche.

Fleurs artificielles

■ **Décoration.** Pour corriger leur aspect trop raide, pensez à les mélanger de temps en temps avec de vraies fleurs, des branchages ou des graminées : on ne distinguera plus le vrai du faux.
■ **Nettoyage.** Elles sont peut être éternelles mais, avec le temps, elles s'imprègnent de poussière et prennent un triste aspect. Ne les oubliez pas lors de vos dépoussiérages hebdomadaires.

Pour les nettoyer, utilisez plutôt une *brosse à poils souples* qui s'insinue dans les moindres recoins et pour déloger la poussière récalcitrante, pensez au *séchoir à cheveux* très pratique.
□ S'il s'agit de fleurs en *plastique,* enfermez-les dans un sac rempli de *sel* fin ; refermez, secouez et rincez rapidement à l'eau claire : vos fleurs auront retrouvé tout leur éclat.

Fleurs séchées

■ **Choix.** Bien des fleurs se prêtent au séchage en dehors des traditionnelles *immortelles* que l'on voit appa-

raître en été dans les jardins et chez les fleuristes. Pensez par exemple aux ravissants *pieds d'alouette,* bleus, blancs ou roses, aux *camomilles* à tête ronde, aux *zinnias,* qui prennent en séchant des couleurs un peu éteintes mais précieuses. Et n'oubliez pas, pour vos bouquets secs, les fleurs qui donnent après leur floraison des graines surprenantes : la *monnaie du pape* et l'*amour en cage* sont de grands classiques, mais il y a aussi les *nigelles* dont les capsules gonflées semblent enfermées dans un fin réseau de cheveux verts, les *ancolies* aux graines allongées et retroussées etc.

■ **Séchage.** Vous pouvez laisser sécher vos fleurs à l'air libre, en les suspendant, liées en bouquets par des *élastiques* plus pratiques que les ficelles, la tête en bas dans un lieu sec, bien aéré et surtout à l'abri de la forte lumière qui ronge littéralement les couleurs.

Si vous êtes pressé, vous pouvez utiliser votre four sur thermostat très doux (2-3) en surveillant l'état de vos fleurs pendant toute l'opération. Elles seront sèches lorsque les pétales seront craquants sous vos doigts.

□ Lorsque vous cueillerez des fleurs pour les faire sécher, ne les coupez pas trop épanouies, sinon elles ne tiendront pas bien longtemps.

■ **Décoration.** Pour réaliser des compositions décoratives (sous-verres ou autres), vous sécherez vos fleurs sous presse. Le procédé le plus simple consiste à employer des feuilles de journal (ou mieux, de buvard) entre lesquelles vous coucherez vos fleurs. Déposez le tout sous votre matelas : votre poids est une presse bien suffisante. Vous pouvez aussi recourir aux encyclopédies et dictionnaires.

Enfin, comme pendant le séchage, méfiez-vous comme de la peste de la lumière et du soleil : les bleus et les rouges en particulier, n'y résistent pas.

■ **Entretien.** Pour conserver vos fleurs sèches plus longtemps, vaporisez sur elles un nuage de *laque pour les cheveux* ou de *vernis* et, de temps à autre dépoussiérez-les avec votre séchoir à cheveux.

Lorsqu'elles auront terminé leur carrière décorative,

faites-les briller une dernière fois pour une fête en les recouvrant de peinture dorée ou argentée conditionnées en bombe.

Et comme il n'y a rien de plus triste qu'un bouquet sec qui s'abîme sous des couches de poussière, et qui a perdu depuis bien longtemps ses couleurs originelles, n'oubliez pas de le changer une fois par an environ.

Foie

■ **Cuisson.** Pour que le foie ne se racornisse pas à la cuisson, pensez à entailler légèrement les bords de la tranche.

□ Vous pouvez simplement le *griller :* c'est délicieux lorsque le foie est accompagné de petits lardons croustillants! Ou bien le poêler après l'avoir *fariné.* Pour qu'il soit bien enrobé de farine, enfermez votre morceau de foie dans un sac contenant de la farine. Fermez, agitez vigoureusement quelques secondes et ôtez le surplus.

■ **Chat.** Il ne faut pas donner trop de foie aux chats : certains d'ailleurs le supportent mal car cela les fait vomir.

Foie gras

■ **Cuisine.** Si vous cuisez vous-même votre foie gras, utilisez ce tour de main traditionnel dans le Gers : rincez votre bocal à l'*Armagnac,* et laissez-en un petit filet au fond : il communiquera un goût délicieux à votre foie-maison.

■ **Achat.** Le vrai foie gras ne porte que cette mention. Le meilleur est le *mi-cuit,* qui n'est pas une vraie conserve et ne se garde que trois semaines après sa fabrication.

Dès que vous voyez d'autres termes accolés aux mots «foie gras» tels que «lingots», «pavés», «blocs» etc., il ne s'agit plus de foie gras à 100 % mais de produits

contenant plus ou moins de la précieuse substance : ouvrez donc l'œil! et méfiez-vous des appellations ronflantes cachant une réalité très décevante.

Quant aux truffes que l'on rajoute parfois, elles n'ont aucune raison d'être : le foie gras se suffit parfaitement à lui-même.

■ **Découpage.** Le foie gras se présente en tranches. Comme il est difficile à découper et qu'il adhère souvent au couteau, ayez à portée de main un bol d'*eau bouillante* dans lequel vous plongerez la lame après chaque découpe.

■ **Salade.** Les *«salades folles»* où l'on mêle légumes (en général des haricots verts encore croquants), salade et fois gras sont très en vogue depuis que la «nouvelle cuisine» les a mises à la mode.

Si vous voulez en préparer une, n'oubliez pas que le *vinaigre* ne fait pas bon ménage avec le foie gras, sauf s'il s'agit de vinaigres très fins comme le vinaigre de Xerès ou de framboises. En revanche, l'*huile de noix* ou d'*olive* lui conviennent parfaitement.

Fond de teint

☐ Le fond de teint peut être la meilleure et la pire des choses : mal étalé, il laisse des plaques sur la peau, fait des «paquets» inesthétiques. Un fond de teint bien mis, au contraire, doit donner l'illusion que la peau est belle sans artifice.

☐ Pour mieux l'appliquer, servez-vous d'une *petite éponge* à grain fin, comme en emploient les maquilleurs professionnels.

☐ Versez-en une goutte au creux de votre main, pour le chauffer : il s'étalera mieux.

☐ Pour le choisir, prenez la teinte de votre cou comme référence et préférez-le toujours *plus clair* d'un ton que votre teint. Trop foncé, il vous donnerait l'air d'un peau-rouge!

☐ Lorsqu'il fait chaud, le fond de teint a tendance à

virer; si vous l'appliquez le matin, passez-vous sur la peau un *glaçon* qui fera tenir votre maquillage.
☐ Vous pouvez le fluidifier en y rajoutant quelques gouttes de *tonique.*
☐ Quand vous arrivez vers la fin du tube, ou de pot, rangez-le la *tête en bas,* pour recueillir le maximum de produit. Et lorsque vous croyez qu'il n'en reste plus, *fendez* votre tube et prélevez ce qui reste de fond de teint sur les parois.
☐ Le fond de teint peut parfaitement servir d'*anti-cernes,* à condition de le choisir beaucoup plus clair que la teinte de la peau.
☐ N'oubliez pas de l'ôter soigneusement le soir, sinon gare aux boutons!

Foudre

Autrefois, lorsque le génial monsieur Benjamin Franklin n'avait pas encore inventé le paratonnerre, on employait dans les campagnes un antifoudre naturel, original, et qui plus est, décoratif : la *joubarbe,* joliment surnommée «barbe de Jupiter», une plante grasse aux feuilles charnues disposées en rosette, comme de minuscules artichauts. On la plantait sur les toits où elle proliférait très vite, s'y multipliant à la manière d'un tapis végétal, et protégeait, disait-on, les maisons des colères du ciel!

Fougère

■ **Multiplication.** Si vous possédez une fougère superbe à laquelle vous tenez beaucoup, peut-être aimeriez-vous la multiplier. Ce n'est pas toujours facile pour les amateurs car les spores (les petites graines brunes que l'on peut observer sous les frondes des fougères) sont très capricieuses et ne germent que lorsque cela leur chante.

Vous aurez peut-être plus de succès si vous employez la méthode suivante préconisée par des professionnels :

cassez un pot d'argile en morceaux. Désinfectez ceux-ci à l'eau de Javel et mettez-les autour du pot de fougère, en les posant face bombée vers le haut. Mouillez ces tessons et veillez à ce qu'ils restent *toujours humides.* Dès que les spores de votre fougère seront mûres, elles tomberont sur les tessons humides et y germeront. Quand les plantules auront deux ou trois feuilles, il sera temps, pour vous, de les repiquer.

Four

■ **Protection.** Tous les fours de cuisinière ne sont pas, hélas, autonettoyants et lorsqu'ils sont recouverts d'une épaisse couche de graisse, cela devient une vraie corvée de les nettoyer. Avant d'en arriver là, prenez donc la précaution de tapisser entièrement les parois de votre four de *papier d'aluminium* que vous changerez régulièrement.

□ Lorsque vous utilisez un produit décapant en bombe, opérez à four *encore chaud :* il agira mieux et vite. Enfilez des gants, ensuite, pour ôter le produit et attention à vos poumons en le pulvérisant.

■ **Four électrique :** vous économiserez de l'énergie, en éteignant votre four 10 mm environ avant la fin de la cuisson de votre plat.

Fourmis

En rangs serrés, elles envahissent les cuisines et les garde-manger, et il faut protéger la nourriture de leurs attaques.

□ Si vous avez repéré la fourmillière et le chemin parcouru par les fourmis, n'hésitez pas à les *ébouillanter* ou à incendier la fourmillière.

□ Dans le Midi, pour éviter leurs assauts, on pose les pieds des meubles (table, buffet, etc.) dans des verres remplis *d'eau.*

☐ Les fourmis détestent l'odeur du *cerfeuil* et du *vinaigre;* mettez-en des bouquets sur les étagères et lavez-les avec du vinaigre d'alcool.
☐ Si vous avez repéré une procession de fourmis, remontez jusqu'à la fourmilière et arrosez-la de *soufre.*
☐ Si vous ne voulez pas qu'elles envahissent vos arbres, entourez leurs troncs de ficelles ou de fils de laine trempés dans du *goudron* ou de la *glu.*
☐ L'odeur du *citron,* particulièrement lorsqu'il est moisi, exerce une action fortement répulsive sur ces insectes. Pensez à en badigeonner leurs lieux de prédilection. Vous pouvez aussi recourir à des *décoctions de feuilles de noyer,* ou laver les meubles et les murs avec de l'*eau* à peine *javellisée* dont elles détestent l'odeur.

Fraises

■ **Jardin.** Pour récolter des fraises sucrées et parfumées, voici une astuce relevée dans un ouvrage de jardinage, et qui donne, paraît-il, d'excellents résultats, à condition d'être un bon observateur : au moment du choix sur catalogue, commandez des variétés dont la photo montre des fruits aux *pédoncules très décolletés* et non pas collés contre la fraise.
☐ Dès le mois d'avril, pensez à pailler vos fraises avec des *aiguilles de pin* mêlées d'un peu de compost : cette recette de culture biologique donne des fruits à l'arôme incomparable, évoquant celui des fraises des bois.
■ **Lavage.** Pour ôter la terre des fraises, il faut les passer *rapidement* sous le robinet, *avant* de les équeuter, sinon elles seront fades.
■ **Goût.** Pour renforcer l'arôme des fraises que vous servez, arrosez-les de *jus de citron* ou saupoudrez-les d'une pincée de *poivre moulu.* A noter que pour certaines salades de fruits, on peut les arroser de quelques cuillerées d'*extrait de café :* goût insolite mais délicieux. Une recette à essayer avec des fraises insipides, ce qui est souvent, hélas, le cas des fraises du commerce !

■ **Beauté.** Les fraises peuvent constituer un excellent *masque de beauté* grâce aux vitamines qu'elles renferment et à leur effet astringeant, parfait pour les *peaux sèches.* Avant de vous livrer à la confection d'un tel masque, pensez à vérifier que vos fraises ont la *chair blanche* et non rouge, sinon vous vous retrouvereiez le visage aussi rutilant que les fruits utilisés!
☐ Pour vous fabriquer un masque aux fraises, mixez ensemble 125 g de fraises et 1 cuillère à soupe de miel. Etalez le masque sur le visage, et gardez-le un bon quart d'heure. Rincez ensuite soigneusement à l'eau tiède, ou mieux encore, à l'eau minérale, pour éviter les mauvais effets du calcaire.

Frites

Rien de pire que des frites molles et gorgées de graisse! Pour réussir les vôtres sans faute, voici quelques conseils.
☐ Après avoir épluché et coupé vos pommes de terre, faites-les *tremper* au moins 10 mn dans une bassine d'eau : elles y dégorgeront tout leur amidon. Ensuite, égouttez-les, et surtout, essuyez-les à fond pour qu'il ne reste plus de traces d'humidité. Ainsi, elles seront toutes croquantes.
☐ Vous pouvez aussi les blanchir à l'eau bouillante avant de les mettre dans l'huile chaude, sans oublier, bien sûr, de les essuyer auparavant.
☐ Si vous aimez les frites dorées et croustillantes, juste avant de les servir, plongez-les une dernière fois dans la friture chaude.

Friture

☐ Pour savoir si le bain de friture est à la bonne *température,* jetez dedans un bout de pain : s'il s'entoure de petites bulles sans dorer, vous pouvez aussitôt plonger

vos frites dedans. Si au contraire, le pain roussit très vite, la friture est trop chaude : réduisez le feu.
☐ Pour *désodoriser* un bain de friture, ajoutez-y un jus ou le zeste entier d'un *citron,* et faites chauffer avant d'utiliser à nouveau votre bain.
☐ Les bains de friture ne se conservent pas indéfiniment. *Filtrez* souvent le vôtre et renouvelez au bout de 10 utilisations. L'huile rance et chauffée est très mauvaise pour la santé.
☐ Ne conservez pas la friture dans une bassine *ouverte :* l'huile s'oxyde à l'air.
☐ Pour les fritures, certaines huiles sont plus recommandées que d'autres. Si vous ne craignez pas son goût, l'*huile d'olive* est la plus saine car c'est elle qui supporte le mieux la chaleur. Mais évidemment, il faut aimer les frites à l'huile d'olive, ce qui n'est pas le cas de tout le monde. Les huiles de *tournesol* et de *maïs* sont un peu plus fragiles à la chaleur. Il faut absolument renouveler le bain de friture au bout de 8 utilisations.
☐ L'huile d'*arachide* est traditionnellement employée pour les fritures car elle résiste bien à la chaleur et son goût est neutre.
☐ Les pains de *Végétaline* sont aussi parfaits pour la friture car la graisse de coprah avec laquelle ils sont fabriqués résiste bien à la chaleur. Les palais délicats leur reprochent cependant de communiquer aux frites un arrière-goût prononcé d'huile de coco.
☐ L'huile de *colza* n'est pas faite pour la cuisson, à fortiori pour les fritures, bien qu'on annonce une nouvelle variété d'huile que l'on pourra chauffer.

Fromage râpé

Si on le laisse dans un sac en plastique, il moisit. Si on le laisse à l'air libre, il transpire et rancit. Comment conserver le fromage râpé? Tout simplement en l'enveloppant dans un linge trempé dans de l'*eau salée* puis essoré, de façon à ce qu'il soit humide mais pas mouillé. Mettez

ensuite votre fromage râpé au réfrigérateur.

Fronces

Pour obtenir des fronces bien réparties et régulières, servez vous d'un *ruban fronceur,* employé en décoration d'ameublement, type «Rufflette». Il vous suffira de tirer les fils pour avoir des fronces serrées comme vous le désirez.

Vous pouvez aussi employer tout simplement de l'*élastique,* que vous ôterez après avoir réparti et fixé vos fronces.

Fruits

■ **Taches**

□ *Sur du tissu blanc :* une recette étonnante mais efficace : trempez l'endroit taché dans du *lait caillé* pendant toute une nuit. Vous pouvez aussi tamponner la tache avec de l'*eau de Javel* diluée dans cinq fois son volume d'eau.

□ *Sur du tissu de couleur :* mouillez la tache avec de l'eau additionnée d'*ammoniac* (1 cuillère d'ammoniac pour 5 cuillères d'eau).

■ **Mûrissement.** Si vous avez des fruits trop verts, enfermez-les sous cloche ou dans un sac en plastique, en compagnie d'une pomme bien mûre : le gaz d'éthylène qu'elle dégagera les fera mûrir. Même résultat avec un *ananas mûr.* Au jardin, il est curieux de constater que les fleurs et les fruits poussant à côté de *pissenlits* en fleurs mûrissent plus vite

Fruits secs

□ On peut faire sécher les fruits comme les fleurs : raisin bien sûr, ainsi que figues et pruneaux, mais aussi

abricots, poires et pommes coupées en rondelles.

Comme une bonne partie de la France ne bénéficie pas d'un climat totalement ensoleillé en été, on ne peut pas toujours sécher les fruits en plein air, sur des clayettes. En ce cas, il faut avoir recours au *séchage au four,* à basse température.

□ Avant de sécher les fruits épais tels qu'abricots, pêches, pommes ou poires, il est nécessaire de les fendre en deux et même de les couper en tranches. *Blanchissez-les* quelques minutes à l'eau bouillante, égouttez-les, puis essuyez-les avant de les disposer sur des clayettes en plein air ou de les mettre dans le four.

□ Si vos fruits sèchent en plein air, n'oubliez pas de les protéger des insectes trop gourmands en les recouvrant de mousselines. Pensez à les retourner régulièrement pour qu'ils sèchent de façon uniforme.

■ **Pâtisserie.** Lorsqu'on cuit des gâteaux comme les cakes, fourrés de fruits secs, il arrive souvent que ceux-ci retombent lamentablement au fond du gâteau, ou au contraire, se concentrent dans le haut, au lieu d'être harmonieusement répartis dans toute la pâte. Pour que vos raisins secs, cerises confites, tiges d'angélique et autres ne tombent plus, il vous suffira de les *enrober de farine* avant de les incorporer à la pâte.

Fumée

■ **Pour dissiper la fumée** des cigarettes dans une pièce, laissez-y brûler une *bougie parfumée,* et surtout ne craignez pas d'aérer en ouvrant largement les fenêtres.

■ **Plantes.** Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les plantes vertes semblent parfaitement supporter la fumée de cigarettes : il n'y a qu'à regarder les plantes de certains cafés ! Mais il ne faut pas oublier de nettoyer régulièrement leur feuilles.

G

Gants

■ **Nettoyage des gants de peau :** si vos gants sont tachés, saupoudrez les taches de *blanc d'Espagne.* Laissez agir toute une nuit, agitez vigoureusement, puis brossez le surplus de poudre. Recommencez l'opération si nécessaire.

□ Si vous avez lavé des gants de cuir, et s'ils sont devenus raides et durs, massez-les avec vos mains enduites d'*huile de ricin* et enfilez-les aussitôt après : ils redeviendront tout souples et cela nourrira le cuir.

Gâteau

■ **Démoulage.** Le démoulage est souvent un instant éprouvant pour les pâtissières débutantes, désolées de voir leur œuvre rater son effet avant de passer sur la

table! Pour ne plus rater le démoulage voici quelques conseils :
☐ La plus simple des solutions consiste à n'employer que des moules à *revêtement anti-adhésif :* les caramels les plus rétifs sortiront sans problème.
☐ N'oubliez jamais de *beurrer* et de *fariner* largement votre moule avant d'y verser la pâte.
☐ Lorsque le moule est encore chaud, au sortir du four, posez-le dans un plat rempli d'*eau froide salée.*
■ **Dorage.** Rien de plus appétissant qu'un gâteau tout doré qui sort du four. Pour obtenir cette belle teinte, enduisez votre gâteau, avant de le mettre au four, d'un *jaune d'œuf* ou de *lait* passés au pinceau.
■ **Cuisson.** Pour savoir si la pâte d'un gâteau est cuite à point (dans le cas des quatre-quarts, des cakes ou des tourtes par exemple), *enfoncez-y la lame d'un couteau* : le gâteau est cuit à point lorsque la lame ressort *sèche.*

Gazon

■ **Déchets.** Dès le printemps, il devient nécessaire de tondre l'herbe une fois par semaine. Plutôt que de jeter les déchets des tontes, réutilisez-les en les *compostant,* en les mettant en tas au fur et à mesure dans un coin du jardin. Ces déchets verts sont excellents pour conserver l'humidité du sol (les Anglais appellent cela le "mulch"), pour empêcher les mauvaises herbes de se reproduire trop vite, et constituent aussi un précieux engrais vert, riche en azote.

Deux conditions, pourtant, à respecter pour que ces déchets de tonte soient vraiment bons pour votre jardin : il ne faut pas que vous ayez employé recemment des désherbants qui risqueraient de détruire vos plantes par leurs résidus, et que les herbes tondues aient eu le temps de grainer, sinon votre jardin se transformera en un immense gazon, même là où ce n'est pas souhaitable!
■ **Tonte écologique.** Si vous possédez un lapin nain chez vous, vous pouvez parfaitement lui demander de tondre la pelouse, ce qu'il fera avec grand plaisir. Mais comme

son appétit risque de se montrer peu sélectif et qu'il dévorera dans le même élan herbes et plantes auxquelles vous tenez, il est nécessaire de l'enfermer dans une cage de grillage, au fond ouvert, que vous déplacerez au fur et à mesure de ses besoins.

N'oubliez pas non plus que les *déjections de lapin* constituent un excellent engrais naturel, riche en *azote*. Pour bien les utiliser, faites-les d'abord tremper dans de l'eau (50 g environ pour 10 l d'eau).

■ **Semis**. Lorsque vous aurez semé des graines de gazon, protégez-les en recouvrant la terre d'une couche de *tourbe*, qui jouera en outre un rôle dissuasif contre les oiseaux, hélas très friands des graines de gazon. Vous pouvez aussi recouvrir vos semis d'un *filet à mailles fines* permettant la levée des graines.

Gel

■ **Jardin**. Les gelées nocturnes sont de terribles ennemies du jardin. Pour lutter contre elles, voici une recette assez étonnante qui combat le mal par le mal. Si vous craignez que vos plantes aient été touchées, levez-vous de bonne heure et *aspergez d'eau* les plantes atteintes. Aussi surprenant que cela paraisse, l'eau va se transformer en une carapace de glace qui protégera votre plante du *dégel*, dégel qui provoque de gros dégâts en occasionnant une rupture des cellules internes, et donne à la plante, une fois dégelée, un aspect «cuit» tout à fait caractéristique.

■ **Linge**. Le linge que vous laissez sécher dehors ne gèlera plus, et ne se retrouvera plus raide comme du bois, si vous pensez à ajouter *une poignée de sel* à l'eau du dernier rinçage.

Gélatine

On se sert de la gélatine pour confectionner des plats ou

des desserts en gelée, mais c'est aussi un aliment ami de notre *beauté*. En particulier celle des *ongles* et des *cheveux*. Si les vôtres deviennent cassants, mous et fragiles, pensez à faire une cure de gélatine : sous forme culinaire ou sous forme de *gélules* à acheter en pharmacie, et à prendre pendant environ 20 jours par mois.

Gelée

■ **Cuisine.** Pour faire prendre rapidement de la gelée (pour une bavaroise ou un aspic par exemple), n'utilisez pas toute la quantité d'eau chaude prévue dans votre recette, et remplacez-la par quelques *glaçons* que vous mélangerez vivement aux feuilles de gélatine ou à la poudre que vous utilisez.
□ Vos gelées auront un arôme plus raffiné si vous pensez à y ajouter une petite cuillerée d'*alcool* fin comme du Porto, du Madère, du Xerès, de l'Armagnac ou du Cognac (en ce cas, réduisez d'autant vos proportions de liquide)
□ Vous pouvez obtenir des plats en gelée sans recourir aux produits vendus tout prêts, en incorporant à votre plat des aliments comme le *pied de veau*, qui donne une excellente gelée naturelle.

Géranium

■ **Plantation.** Les géraniums détestent être plantés dans des pots trop vastes et trop larges, où ils font de superbes feuilles au détriment des fleurs. Il leur faut une terre riche mais aérée : pensez à y incorporer un peu de gros sable, et n'oubliez pas le drainage au fond du pot.
■ **Nourriture.** Il faut leur donner de l'engrais pendant toute leur période de croissance (de mars à fin septembre), et veiller à ce que celui-ci soit riche en phosphore et en potasse. L'engrais pour *tomates* est aussi excellent pour les géraniums.

■ **Fleurs.** Pour avoir encore plus de fleurs, n'oubliez pas de supprimer au fur et à mesure toutes celles qui sont fanées. Ainsi vous empêcherez vos plantes de grainer et vous les inciterez à produire à nouveau des fleurs.
■ **Gel.** Les géraniums craignent les gelées, et il faut les rentrer l'hiver, du moins si la température risque de tomber largement en dessous de zéro car en fait, ils peuvent supporter de courtes gelées pas trop basses.
□ Si vous les rentrez, vous pourrez les voir fleurir pendant tout l'hiver, à condition de les mettre dans une pièce modérément chauffée et très bien éclairée, derrière une fenêtre par exemple.

Gigot

■ **Cuisson.** Pour savoir si la viande est bien cuite, appuyez sur la peau, elle doit s'enfoncer sous le doigt. Si elle résiste trop, c'est que votre gigot n'est pas assez cuit.
□ Avant de le servir, laissez-le quelques minutes sur le gril, à l'entrée du four éteint.
□ *Le temps de cuisson* : on préconise en moyenne *18 minutes au kilo.*
■ **Arôme.** Votre viande aura un goût merveilleux si vous lui injectez un peu de cognac ou d'armagnac à la seringue : on en vend d'ailleurs de spéciales dans certains magasins d'articles culinaires.
■ **Tendreté.** La viande sera encore plus tendre si vous la *frappez* avec un rouleau à pâtisserie (conseil de Robert Courtine, gastronome et chroniqueur culinaire).
■ **Ail.** L'ail est le complément indispensable de la cuisson du gigot, mais certains puristes refusent de larder sa chair avec les gousses d'ail. Ils préfèrent les glisser juste sous la peau en surface : ainsi elles cuisent mieux et sont plus croustillantes. On peut aussi entourer le gigot de *gousses d'ail en chemise* c'est-à-dire encore revêtues de leur peau. Elles rôtissent alors dans le jus de cuisson de la viande et lorsqu'on les démaillote, on goûte une sorte de crème d'ail sublimement parfumée !

Glace

☐ Si vous n'avez pas de sorbetière et souhaitez que votre glace prenne rapidement, déposez la crème dans un bac à glace que vous laisserez tremper dans un récipient contenant du *gros sel*, et placez le tout au freezer ou au congélateur.
☐ Pour ne pas avoir de paillettes dans votre glace, il est nécessaire de la *remuer* de temps en temps avec une *fourchette* pour éviter leur formation.
☐ Pour *démouler* facilement une glace-maison, trempez le moule quelques secondes dans de l'*eau tiède*.

Glaçons

☐ Pour éviter que les glaçons ne collent entre eux après les avoir démoulés, arrosez-les tout de suite d'*eau gazeuse*.
☐ Vous obtiendrez des glaçons aromatisés et décoratifs en mettant au fond du bac à glace des *feuilles de menthe*, et des *pétales* de fleurs.
☐ Si vous ne voulez pas que le bac à glace colle au freezer, enduisez l'extérieur d'*huile* ou de *bougie fondue*.

Glaïeuls

Ces grandes fleurs un peu hiératiques sont originaires d'Afrique du Sud et firent leur apparition dans nos jardins vers le milieu du siècle dernier.
Actuellement, les grandes variétés à tiges imposantes et aux couleurs flamboyantes sont un peu démodées mais en revanche, il existe des variétés miniatures aux tons délicats de porcelaine, qui font de ravissants bouquets.
■ **Bouquets**. Pour compenser ce que ces fleurs ont d'un peu raide et de trop majestueux, ne craignez pas de les associer à d'autres fleurs estivales, et à des feuillages.
☐ Vous conserverez vos glaïeuls coupés bien plus long-

temps si vous choisissez des branches dont les fleurons commencent à peine de s'ouvrir. *Supprimez les feuilles du bas* de la tige ainsi que les *trois premiers boutons du haut de la hampe florale.*

□ Lors de vos prochaines plantations de glaïeuls, pensez à en mettre dans le *potager* qu'ils égaieront de leurs teintes vives, et qui vous permettront ensuite de les cueillir sans faire de vilains «trous» dans votre jardin d'ornement.

□ Renouvelez régulièrement l'eau de votre bouquet, afin qu'elle garde un niveau constant et supprimez aussi tous les fleurons fânés. Si vous mettez votre bouquet dans une pièce fraîche, vous pourrez le garder une dizaine de jours.

Graines

■ **Germination.** Pour accélérer la germination de vos graines, recourez aux trucs employés par les professionnels : faites-les *tremper* toute une nuit dans un bol d'*eau chaude* (laissez-le sur un radiateur ou à l'arrière du réfrigérateur où il fait toujours chaud). S'il s'agit de *graines fines*, mettez-les sur du *buvard humidifié.* Vous pouvez aussi placer vos graines dans un récipient contenant du *marc de café humide*, pendant une semaine. Il ne vous restera plus ensuite qu'à semer le tout : la répartition des graines se fera beaucoup mieux, et en outre, le marc de café est un excellent *engrais naturel.*

□ Lorsque les graines sont trop vieilles, vous risquez d'être déçus par vos futures récoltes. Pour vous assurer de leur pouvoir germinatif, versez-les dans un *verre d'eau* : celles qui tombent *au fond* du verre sont encore bonnes mais celles qui remontent *en surface* ne valent plus rien et doivent être jetées. Vous pouvez aussi les tester en faisant germer quelques unes sur du *coton mouillé.*

Graisse

Le beurre ne grésillera plus au fond de la poêle en vous éclaboussant de taches de graisse, et le four ne sera plus sali, si vous pensez à mettre une pincée de *sel fin* au fond de la poêle et au fond de la rôtissoire ou de la lèchefrite.

Gravure

■ **Nettoyage**. Les gravures anciennes présentent parfois des petits défauts faciles à réparer.
□ S'il y a des *taches de moisissure*, diluez un volume d'*eau de Javel* dans cinq volume d'*eau*, et tamponnez les endroits atteints avec un coton-tige trempé dans ce liquide. Ensuite, vous ferez sécher votre gravure entre deux buvards mis sous presse (sous un matelas par ex.).
□ Si les *taches* sont *rousses*, ajoutez au mélange précédemment indiqué quelques gouttes d'*eau oxygénée*, et rincez ensuite à l'eau pure.
■ **Humidité**. Si vous avez mis une gravure sur un mur humide, elle risque de souffrir de ce voisinage et de se gondoler. Si c'est le cas, ôtez-la de son cadre et passez dessus très rapidement une *éponge mouillée*. Essuyez aussitôt et épinglez ensuite votre gravure sur un morceau de carton fort ou de contreplaqué, sur lesquels vous la laisserez sécher : elle retrouvera ainsi son aspect plane.

Gruyère

□ Lorsqu'on laisse un morceau de gruyère en plein air, il prend très vite un aspect peu appétissant et suant. Pour éviter cet inconvénient, enfermez votre fromage dans une *boîte en plastique* munie d'un *couvercle*, dans laquelle vous aurez posé *un morceau de sucre*.
□ Si votre gruyère a durci, vous pouvez essayer de lui rendre un peu de moelleux en l'enveloppant quelques

heures dans un *torchon mouillé de vin blanc*. Vous pouvez aussi faire tremper votre fromage quelques heures dans du *lait frais*.

Guêpe

■ **Piège**. Pour attirer les guêpes loin du lieu où vous vous trouvez, voici un piège très facile à confectionner. Il vous faut une *bouteille* d'eau minérale *en plastique*, que vous couperez aux deux tiers. Versez au fond de la coupelle ainsi formée un mélange de bière et de miel ou de sucre. Ensuite, enfoncez le goulot renversé dans la bouteille coupée : Cela permettra aux insectes de se glisser dans le piège au fond duquel ils se noieront sans possibilité de remonter.

□ Avant de partir en voiture, où une guêpe peut provoquer des accidents en piquant le conducteur, lavez les vitres et le pare-brise avec de l'*eau de Javel* pure : son odeur fera fuir les assaillants éventuels.

■ **Piqure**. Lorsque vous avez été piqué, il faut essayer d'extraire la *glande à venin* restée dans la peau, car c'est elle qui provoque douleur et enflure. Pour cela, servez-vous par exemple d'une lame de couteau aiguisée et surtout désinfectée. Ensuite, vous nettoierez la piqure en la lotionnant à l'*ammoniac* dilué dans de l'eau ou avec de l'*eau de Cologne*.

□ A la campagne autrefois, lorsqu'on était piqué par une guêpe, on vous conseillait d'uriner sur le sol, et de frotter la piqure avec le mélange terre/urine (qui a une composition proche de celle de l'ammoniac). Un remède utile à connaître si l'on est piqué en pleine nature.

□ Vous pouvez aussi vous frotter avec des feuilles de *sarriette* fraîches.

□ Et dans tous les cas, n'hésitez pas à consulter un médecin si l'enflure est trop importante et surtout si vous avez été piqué sur une muqueuse : dans la bouche par exemple, une piqûre de guêpe peut être mortelle en provoquant l'asphixie de la victime.

H

Hanneton

Le hanneton a un curieux cycle d'existence : sa larve (l'affreux «ver blanc» redouté des jardiniers) vit trois ans dans les profondeurs de la terre avant de se transformer en un hanneton tout luisant qui va pondre à son tour sur le sol après s'être livré aux joies de l'accouplement, en se cognant un peu partout, faisant peur à ceux qui redoutent les insectes. Voyez par exemple ce qu'en dit Jean-Paul Sartre dans une de ses lettres à Simone de Beauvoir (où, par parenthèse, il se trompe sur la durée de la vie sous terre de la larve) : «Ces énormes imbéciles (les hannetons) fermentent et marinent sous terre pendant cinq ans. La cinquième année ils se ruent dans les airs par milliers. Mais ils ne savent pas voler, se tapent partout, s'assomment et crèvent». Un jugement dépourvu d'indulgence peut-être partagé par les jardiniers ennemis du ver blanc!

□ Contre celui-ci, vous pouvez utiliser la recette qui

consiste à disposer des *boules de naphtaline* sur la terre, en les espaçant d'environ 1 m. Leur odeur est tout à fait dissuasive et éloigne les femelles pondeuses.

Haricots

■ **Cuisson.** Les haricots verts peuvent garder un vert vif même après une cuisson à l'eau. Pour cela, faites-les cuire dans une grande quantité de liquide que vous aurez salé et auquel vous aurez ajouté une cuillère à soupe de *bicarbonate de soude*. Et surtout, ne couvrez pas pendant le temps de la cuisson.

■ **Conservation.** Si vous n'avez pas de congélateur, et si vous n'avez pas le temps de stériliser vos haricots cueillis au jardin, voici deux méthodes anciennes mais pratiques de conservation ne nécessitant pas de matériel spécial.

1° Après avoir épluché vos haricots, jetez-les 5 mn dans l'eau bouillante salée, puis laissez-les reposer 1/4 d'heure dans leur eau de cuisson. Egouttez-les soigneusement, puis faites-les sécher à four doux (3-4 au thermostat). Dans certaines régions, on enfile les haricots ainsi séchés sur des fils et on les garde au sec dans un grenier bien aéré, à l'abri du soleil.

2° Procurez-vous un grand pot de grès au fond duquel vous mettrez une épaisse couche de *sel de mer* gris; disposez ensuite une couche de haricots verts épluchés et essuyés, puis une autre couche de sel et ainsi de suite jusqu'à ce que le pot soit plein. Bouchez hermétiquement avec un bouchon de liège ou de bois, et mettez au frais. On peut ainsi conserver les haricots pendant plusieurs mois.

Pour les utiliser, faites-les dessaler un jour entier dans de l'eau froide et changez souvent celle-ci. Faites cuire ensuite vos légumes dans de l'eau bouillante non salée.

Haricots secs

■ **Conservation.** Pour les conserver à l'abri des attaques

du *charançon*, enfermez vos légumes secs dans des bocaux dans lesquels vous aurez déposé quelques grains de *poivre* ou des *gousses d'ail* et fermez de façon hermétique.

■ **Cuisson**. On dit que si l'on cuit une *carotte* entière en compagnie de haricots blancs, ils seront plus tendres. Dans les Charentes en tout cas, on a coutume de toujours faire cuire les cocos avec une carotte finement émincée voire même râpée.

Ne jetez pas l'eau de cuisson de vos haricots secs : elle peut vous rendre service : adoucir votre peau ou votre linge comme eau de rinçage.

■ **Digestion**. Les haricots secs représentent 300 calories pour 100 g : dix fois plus que leurs cousins verts! Etonnez-vous après cela qu'ils soient lourds à digérer. Pour qu'ils ne vous restent pas trop sur l'estomac, pensez à ajouter quelques feuilles de *sarriette* à l'eau de cuisson, ou à votre ragoût.

Herbes aromatiques

■ **Conservation**. La plupart des herbes aromatiques peuvent se conserver séchées, sauf le cerfeuil et le persil qui n'ont vraiment plus aucun goût après dessiccation.

□ Pour le séchage, cueillez vos herbes par une journée sèche et n'attendez pas que les plantes aient fleuri. Séchez-les dans un lieu aéré, à l'abri de l'humidité et de la lumière.

□ Ne les enfermez pas dans du plastique : elles pourriraient, et attention aux bocaux de verre exposés sur les étagères : vos herbes perdront bien vite leurs belles couleurs et leur goût.

□ Vous pouvez aussi les *congeler*, et si vous n'avez pas de congélateur, pensez aux *glaçons d'herbes :* hachez-les menu et remplissez-en les casiers de votre bac à glace. Vous vous en servirez pour arômatiser vos plats, vos ragoûts et vos potages.

□ Vous pouvez aussi conserver vos herbes dans *le sel*,

comme les haricots verts. L'estragon, le cerfeuil, le basilic, etc., se prêtent tout à fait à ce mode de conservation. Avant de vous en servir, n'oubliez pas de rincer soigneusement vos herbes mais ne jetez surtout pas le sel : tout parfumé, il pourra épicer vos plats ou vos salades.
☐ Autre méthode : *les huiles et les vinaigres aromatisés.* Il suffit d'immerger l'herbe choisie : thym, romarin, estragon, basilic, ail, échalote, etc., dans de l'huile (de préférence d'olive) ou du vinaigre fin. Votre huile sera encore meilleure si vous la laissez *infuser en plein soleil.*

Herbicide

Si le *chlorate de potasse* n'est pas assez écologique à votre goût et vous paraît trop dangereux pour supprimer quelques brins d'herbe, essayez la recette consistant à arroser le gravier ou le dallage avec l'*eau de cuisson des pommes de terre* encore chaude (mais même froide, elle se montre efficace).

Hoquet

Les recettes pour faire disparaître un hoquet tenace ne manquent pas.
☐ Les enfants adorent dire d'un trait sans respirer «J'ai le hoquet bilboquet. Je ne l'ai plus merci petit Jésus!»
☐ Essayez de vous *mouiller le lobe de l'oreille* avec un peu d'eau ou de salive.
☐ Mangez *une cuillerée de sucre en poudre* sans respirer et très vite.
☐ Buvez un verre d'eau sans respirer.
☐ Trempez un *morceau de sucre* dans une cuillerée de *vinaigre* et croquez-le lentement (c'est l'une des recettes les plus efficaces.)
☐ Mettez une *lame de couteau dans un verre d'eau* et buvez lentement sans faire tomber le couteau.
☐ Essayez de boire «à l'envers», en posant le verre

d'eau contre le menton et en appliquant les lèvres sur le rebord extérieur du verre.
□ Pour décontracter le diaphragme, *pincez très fort votre auriculaire*, tout en le ramenant doucement vers votre épaule. N'allez pas trop vite : l'efficacité de ce truc viendra de votre *lenteur*.

Hortensia

■ **Couleur**. Certains hortensias poussent naturellement bleus, en particulier dans des régions au sous-sol chargé de déchets d'ardoises : l'Anjou, le Ballon d'Alsace, certaines parties de la Bretagne, etc., donnent de superbes hortensias céruléens.

Vous pouvez en avoir d'aussi beaux chez vous en achetant des produits destinés à bleuir les hortensias, ou bien tout simplement en incorporant de l'*ardoise pilée à* la terre dans laquelle ils poussent. On dit aussi que les *feuilles de thé* favorisent un bel éclat bleuté.

On peut faire bleuir des hortensias roses, mais il faut se méfier de ceux qui ont une teinte trop foncée : vous risquez d'obtenir des hortensias lie de vin du plus fâcheux effet.
■ **Arrosage**. Vous aurez beau planter vos hortensias dans une fosse de bonne terre de bruyère, mêlée de tourbe, si vous arrosez avec l'eau du robinet souvent très calcaire, à la longue, vos plantes vont dépérir. Récupérez plutôt l'eau de pluie ou acidifiez l'eau en mettant dans l'arrosoir une grosse poignée de *tourbe*.
■ **Bouquets**. Une fois *sèches*, les inflorescences des hortensias font de ravissants bouquets. Vous pouvez les laisser sécher à l'air libre ou les poser au fond d'une boîte, en versant du *sable très fin* par-dessus.

Houpette

Les jolies houpettes de cygne plumeuses et aériennes

doivent être nettoyées pour garder leur aspect duveteux. Pour cela, enfermez-les dans un sac avec du *talc*. Fermez le sac et agitez-le vigoureusement. Ensuite, vous soufflerez sur la houpette en la secouant pour faire tomber le surplus de talc. Elle sera ainsi parfaitement dégraissée.

Huile

C'est Noë, dit-on, qui, le premier, planta des oliviers pour en tirer de l'huile. Après avoir régné pendant des siècles sur notre cuisine, l'huile d'olive a abandonné un peu de sa suprématie au profit des petites «nouvelles» que sont l'arachide, le maïs, le tournesol, le colza ou le soja. Les huiles de noix, de noisette, de sésame (très employée en Chine), de pépins de raisins ou de carthame sont en quelque sorte anecdotiques et peuvent être employées pour des raisons diététiques ou simplement culinaires (pour leur arôme).

■ **Friture**. Pour les fritures, utilisez plutôt l'*huile d'arachide* ou d'*olive* qui supportent bien les hautes températures.

□ Ne surchauffez pas votre huile quelle qu'elle soit (c'est l'huile d'olive qui supporte le mieux l'échauffement) : au-delà de 60°, les huiles deviennent mal saines à cause d'une substance qu'elles développent : l'*acroléine*.

■ **Cuisson et assaisonnement**. Les huiles de *colza* et de *soja* sont parfaites pour les assaisonnements à *cru* mais ne conviennent pas à la *cuisson*. Vous ne courez aucun risque pour votre santé, mais en chauffant, ces huiles dégagent souvent une mauvaise odeur.

A condition de les maintenir à une température assez douce, on peut exceptionnellement les utiliser pour la cuisson, mais ce n'est pas recommandé.

■ **Conservation**. Préférez les conditionnements en bidon ou en bouteille opaque : les qualités organoleptiques de l'huile sont détruites par *la lumière*.

□ Pour que votre huile se garde plus longtemps, laissez-la respirer en ne la bouchant pas hermétiquement :

un tampon de chiffon peut parfaitement convenir.
□ Lorsqu'elle a ranci, ajoutez-y un peu de *sucre* : préparez une pâte avec 1 cuillère à soupe d'huile et 2 cuillères à soupe de sucre en poudre ; ajoutez -la à votre huile rance (quantité valable pour 1 l), cela lui ôtera son mauvais goût.
□ Autre recette pour parer au rancissement : ajoutez 120 g de *charbon de bois pulvérisé* par litre d'huile et laissez agir pendant trois jours, en remuant de temps à autre. Ensuite, filtrez avec un filtre en papier.
□ L'hiver, lorsque l'huile a *gelé*, n'essayez surtout pas de la faire chauffer sur le feu, ce qui la ferait rancir ; laissez la dégeler en plongeant le récipient dans de l'*eau chaude*.

Humidité

■ **Taches sur le linge.** Pour ôter des taches d'humidité sur le linge, versez quelques gouttes d'*ammoniac* dans votre eau de lavage.

Huîtres

■ Méfiez-vous des huitres entrouvertes ou faciles à ouvrir.

Une fois ouverte, l'huître doit présenter une eau limpide et surtout donner signe de vie : elle doit se rétracter sous le jus de citron ou au contact d'une lame de couteau. En cas contraire, n'hésitez pas : jetez-la.
□ Autrefois, on ne consommait les huîtres que pendant les mois en «R» mais désormais, avec les moyens de transport modernes, on peut se régaler d'huîtres toute l'année, à condition d'être sûr de leur provenance.
□ Le jus de citron ou le trait de vinaigre que l'on y ajoute ne sont pas indispensables pour le goût, mais ils ont le mérite de détruire d'éventuelles bactéries.

I

Imperméabilisation

Si vos chaussures prennent l'eau lorsqu'il pleut, voici une recette très ancienne destinée à imperméabiliser le cuir.

Il vous faut 50 g d'huile de lin, 50 g de saindoux, 30 g de graisse de mouton, 30 g de cire jaune, et 30 g d'essence de térébenthine.

Versez tous ces ingrédients dans une casserole, et faites-les légèrement chauffer, en remuant avec une spatule pour qu'ils se mélangent.

Laissez tiédir et passez cette préparation au pinceau sur vos chaussures. Laissez sécher, puis polissez avec un chiffon.

Vous pouvez aussi appliquer cette recette à tous vos vêtements de cuir.

Impétigo

Cette vilaine maladie de peau est due à une infection causée par les staphylocoques. Il faut voir un médecin pour s'en débarrasser mais vous pouvez compléter son traitement en vous lotionnant le visage avec du *jus de carottes crues*, faire des compresses trempées dans une décoction de *feuilles de noyer* (1 poignée par litre d'eau) ou de *pétales de calendula* : le joli souci orange qui pousse dans nos jardins.

Insecticides

Il ne s'agit pas de recommander des insecticides chimiques (ceci dit, très efficaces pourvu que l'on ne soit pas allergique ou asthmatique! Bien qu'il existe désormais une nouvelle génération d'insecticides «doux»), le plus souvent à base de D.D.T. qui ont fait fuir la plupart des insectes de nos campagnes mais aussi des papillons et des oiseaux exterminés par la même occasion.

A défaut de D.D.T. vous pouvez toujours avoir recours à certaines plantes qui ont prouvé leur efficacité contre bien des ennemis.

■ Connaissez-vous par exemple les **tagètes**, que l'on appelle aussi «œillet d'Inde» aux pétales jaunes, orangés ou tachetés de brun, qui répandent une forte odeur poivrée et musquée, pouvant déranger certains odorats sensibles?

□ En Afrique, on en tresse des guirlandes mises à sécher dans les cases pour éloigner les *mouches*. Pourquoi ne pas essayer cette jolie recette colorée chez vous?

□ Si l'on fait bouillir les feuilles de tagète, on obtient une décoction qui, utilisée en pulvérisations sur les plantes du jardin, éloigne les *pucerons*, les *chenilles* et d'autres ennemis tapis sous terre comme les *aleurones* ou les *nématodes*.

□ D'ailleurs, dans le jardin, vous avez tout intérêt à chouchouter les œillets d'Inde car leurs racines émettent

des substances qui empêchent la prolifération des *champignons* et des *limace* : c'est vraiment la panacée universelle ! Et vous saurez tout quand vous retiendrez que ces substances ont aussi la propriété de déplaire aux *mauvaises herbes* qui préfèrent s'éloigner et s'installer sur un autre territoire !

■ Le **géranium «rosat»** (Pelargonium graveolens) a des feuilles très découpées qui évoquent plus une fougère que les feuilles de géraniums traditionnels. Leur odeur à forte dominante de citronnelle, déplaît souverainement aux *mouches* et aux *moustiques* : plantez-en sur le rebord de votre fenêtre comme on le fait d'ailleurs dans le Midi et dans les Landes. Ces géraniums au parfum si particulier peuvent être collectionnés, car il en existe plusieurs variétés aux odeurs très différentes.

■ Les **orties** ont bien des défauts, entre autres celui de piquer douloureusement la peau, mais elles peuvent jouer un rôle très efficace contre les *pucerons* à condition de les faire fermenter dans un tonneau pour en faire du *purin d'orties*. Pour obtenir celui-ci, il faut remplir un récipient assez haut (style fût ou tonneau) de feuilles d'orties et ajouter de l'eau jusqu'à ras bord. Dès le deuxième jour, les orties fermentées sont utilisables comme outil de lutte *préventive* contre les pucerons. En outre, ce liquide, très riche en azote, est un merveilleux engrais naturel.

■ La **lavande** est un excellent chasse-*mouches*, chasse-*mites*, chasse-*puces* et chasse-*foumis* : utilisez-la sous forme d'*essence* plus forte et efficace.

■ Les *puces* détestent aussi l'odeur des **feuilles fraîches de tomates** ainsi que les *mouches*. Cultivez des tomates sur le rebord de votre fenêtre : elles n'ont pas besoin de la pleine terre pour bien se développer et peuvent parfaitement pousser en pot.

■ Le **citron**, par son odeur, fait fuir les *fourmis* à toutes pattes (particulièrement quand il est moisi !). Utilisez le jus pour badigeonner tout ce qui pourrait être à leur portée.

■ Quant à **l'ail**, certains jardiniers prétendent qu'il suf-

fit d'en planter quelques gousses aux pieds des plantes aimées des *pucerons* pour les voir déserter.

Vous concocterez une recette encore plus efficace contre ces noirs ennemis du jardin, en râpant des *gousses d'ail fraîches* auxquelles vous mêlerez une cuillerée de copeaux de *savon de Marseille*, le tout mis à tremper toute une nuit dans de l'*eau chaude*. Le lendemain, vous pulvériserez cette décoction sur les plantes attaquées et vous verrez fuir les pucerons (et vous peut-être par la même occasion car l'odeur est redoutable !) Recommencez ce traitement alliacé plusieurs fois, pour qu'il se montre efficace.

Inox

☐ N'employez jamais de tampon abrasif sur une surface en inox, vous la rayeriez immanquablement. En revanche pour faire briller le métal, ajoutez un peu de *vinaigre d'alcool* à votre détergent habituel et étalez le tout avec une éponge. Rincez ensuite à l'eau pure et polissez avec une peau de chamois. Le vinaigre est très actif contre les traces de calcaire qui ternissent l'inox.

☐ Vous pouvez aussi préparer votre propre poudre à nettoyer en mêlant du *sable très fin* (comme celui que l'on trouve en forêt de Fontainebleau, presque aussi fin que de la farine) à du *savon noir* (il faut le même poids de savon et de sable).

Ivoire

Pauvres éléphants massacrés par milliers pour satisfaire notre coquetterie ou notre amour de l'art ! Désormais, leur chasse est réglementée mais il existe toujours des contrebandiers qui les tuent pour leur précieuse cargaison blanche.

■ **Entretien**. En vieillissant, l'ivoire prend une teinte ambrée plus ou moins prononcée appréciée par certains

amateurs qui n'hésitent pas à l'accentuer en trempant leurs objets ou leurs bijoux dans une décoction de *thé fort* ou de *chicorée*.

☐ Au contraire, si vous voulez blanchir de l'ivoire, frottez-le avec du *jus de citron* additionné d'une pincée de *sel fin* (ne laissez pas trop longtemps en contact avec l'ivoire). Essuyez, puis polissez avec un chiffon imbibé d'huile.

☐ Vous pouvez aussi tremper l'ivoire dans du *lait* ou le frotter avec un coton imbibé d'*eau oxygénée*.

☐ Une vieille méthode consiste à faire prendre à l'ivoire un bain d'*alun*, produit utilisé comme mordant lorsqu'on fait des teintures.

☐ Et si vous êtes patient, brossez votre pièce d'ivoire avec un peu de *poudre abrasive* humidifiée, puis mettez-la sous une cloche de verre exposée en plein *soleil* : au bout de quelques heures, l'ivoire aura retrouvé sa teinte originelle.

☐ Pour nettoyer simplement sans éclaircir, faites une pâte avec un peu de *blanc d'Espagne* et d'*alcool à brûler*. Passez ensuite une brosse à poils souples et doux et finissez par un polissage au chiffon.

J

Jacinthe

■ **Culture sur l'eau.** Faire pousser des jacinthes dans une carafe remplie d'eau, c'est la meilleure méthode pour obtenir des fleurs merveilleusement odorantes pendant tout l'hiver, à condition d'installer vos premiers bulbes vers la fin du mois de *septembre*, et en étageant vos cultures, vous serez fleuri pendant de longues semaines.

□ Il vous faut des carafes spéciales à col évasé. Pour que l'eau ne pourrisse pas, ajoutez-y quelques morceaux de *charbon de bois* ou quelques *grains de sel.*

□ Entreposez vos carafes à jacinthes dans un lieu chaud et noir (le bas d'un placard, une armoire, etc.) jusqu'à ce que le bouton floral soit bien formé. Il sera alors temps de sortir vos plantes à la lumière.

■ **Culture en carotte.** C'est une méthode originale de faire pousser une jacinthe. Pour cela, il vous faut une *très grosse carotte* dont vous creuserez l'intérieur, du côté

opposé aux feuilles. Remplissez cette cavité d'eau et posez-y votre bulbe de jacinthe, après avoir percé quatre trous dans lesquels vous enfilerez des ficelles qui vous permettront de suspendre cet étrange vase improvisé. Renouvelez l'eau tous les jours. La jacinthe va pousser mais les feuilles de la carotte aussi, l'entourant d'une auréole de verdure finement découpée. Ce petit bricolage ravira les enfants.

N.B. Les bulbes qui ont poussé sur l'eau sont généralement irrécupérables car ils sont épuisés, mais vous pouvez toujours tenter de les replanter au jardin. Leur floraison sera sans doute assez pauvre l'année suivante mais en revanche, les bulbes se reproduiront par de multiples caïeux.

Jambon

■ **Fumé**. Si vous avez un jambon fumé entier pendu dans votre cuisine ou votre cellier, éloignez-en les mouches en le frottant avec un mélange de *vin* et de *vinaigre*.

□ Vous pouvez lui donner encore plus de goût en le fumant avec des plantes aromatiques : sauge, thym, romarin, marjolaine, etc., ou même du *varech* si vous habitez au bord de la mer.

■ **Durci**. Si vous n'avez pas pris la précaution d'envelopper vos tranches de jambon dans un papier isolant, elles risquent de durcir après un séjour prolongé au réfrigérateur. Pour leur redonner du moelleux, trempez-les 1/4 d'heure dans du *lait*.

■ **Trop salé**. Votre jambon cru sera parfaitement dessalé si vous le faites tremper quelques minutes dans du *lait*.

■ **Cuisine**. Pour donner un goût original à du jambon cuit, faites-le sauter dans un peu de beurre auquel vous ajouterez 2 ou 3 *morceaux de sucre* (roux de préférence), et 1 cuillère à café de *moutarde*.

□ Si vous ajoutez à cette préparation une pincée de *café*

moulu, votre jambon prendra un arôme «fumé» tout à fait savoureux.

Jasmin

■ **Cuisine**. Si vous possédez un jasmin très florifère dans votre jardin, essayez de confectionner du *sirop de jasmin*. Pour cela, il suffit simplement de mettre le maximum de fleurs sur un tamis et de les recouvrir de *sucre en poudre*. Laissez dans un lieu humide (une cave par exemple) jusqu'à ce que le sucre soit dissout et transformé en un sirop qui passera au travers du tamis : prévoyez un récipient en dessous pour le recueillir.
□ Vous pouvez aussi préparer une *liqueur* avec les fleurs : il vous en faut 150 g fraîchement cueillies.

Préparez un sirop avec un demi-litre d'eau et 250 g de sucre; aux premiers frémissements, plongez les fleurs dans le sirop. Donnez quelques tours de bouillon, et éteignez aussitôt le feu. Laissez infuser à couvert pendant un quart d'heure. Filtrez et ajoutez un demi-litre de bonne eau-de-vie. Attendez un mois, puis refiltrez et mettez en bouteille.

Javel (eau de)

■ **Odeur**. L'eau de Javel a bien des qualités, mais elle laisse une odeur tenace sur les doigts si on la manipule à mains nues. Vous vous débarrasserez de ce parfum désagréable en vous frottant les mains avec du *vinaigre* ou du *jus de citron*. Terminez en vous lavant au *savon de Marseille*.
■ **Vertus**. L'eau de Javel n'est pas seulement destinée à blanchir, c'est aussi un merveilleux *désinfectant* que l'on devrait utiliser toutes les fois que l'on ne fait pas bouillir le linge, même la couleur. En ce cas, diluez-la fortement : un quart de verre d'eau de Javel pour un quart de verre d'eau rajoutés à votre eau de rinçage.

☐ Pour blanchir, diluez l'eau de Javel dans de l'*eau très chaude* : plus elle est chaude plus l'oxygène se dégage.
☐ Pour désodoriser les casseroles, les plats, le réfrigérateur etc., lavez-les avec une solution d'eau et d'eau de Javel à raison d'un verre par litre d'eau.
☐ Attention à ne pas la mettre en contact avec l'*argent* : cela le noircit, tout comme l'inox et l'aluminium.
☐ Avant de l'utiliser, agitez bien votre bouteille, sinon la concentration au fond sera trop forte.

Jupe

■ **Plissée.** Votre jupe ne perdra plus ses plis pendant le voyage, si vous prenez la précaution de l'enrouler le plus serré possible et si vous l'enfilez dans une *jambe de collant* coupée aux deux bouts.

Jus de fruit

☐ Si vous tenez aux *vitamines* de vos jus de fruits, ne les préparez pas trop longtemps à l'avance : au contact de l'air, elles s'enfuient rapidement.
☐ Vous pouvez obtenir du jus de certains fruits sans vous servir d'une centrifugeuse : un bon mixer est suffisant dans le cas de fruits bien mûrs tels que pêches, abricots, tomates, etc.

Jute

Revêtement mural peu coûteux et décoratif, le jute est très employé car il existe dans une infinité de teintes. Mais en vieillissant, les couleurs passent et le tissu prend la poussière. Lorsque le vôtre aura pris un aspect trop triste, passez-le à l'aspirateur pour le dépoussiérer et peignez-le carrément à la *peinture vinylique* dans les mêmes tons : cela le retendra et donnera une seconde jeunesse à vos murs.

L

Laine

■ **Feutrée.** Lorsqu'on lave trop souvent les lainages, ils prennent un vilain aspect feutré. Pour y remédier, trempez votre vêtement dans un bain d'*eau tiède* additionnée de *bicarbonate de soude*. Rincez ensuite dans une eau à la même température. Vous pouvez aussi ajouter 2 cuillères à soupe de *glycérine* à votre eau de rinçage. Et de façon préventive, prenez toujours soin de laver et de rincer la laine à la *même température* : c'est la différence entre les deux qui entraîne le feutrage.

■ **Boulochée.** Les lainages synthétiques sont sujets à une vilaine «maladie» que l'on appelle le boulochage, et dont les symptômes sont de multiples petites «boules» qui se forment sur la laine, lui donnant un aspect négligé et sale. Pour les supprimer, passez dessus un *rasoir*, sans appuyer (sinon on coupe la laine!).

■ **Jaunie**. Pour redonner sa blancheur à la laine jaunie, rincez-la dans un bain d'eau tiède additionnée de quelques gouttes d'*eau de Javel* ou d'*eau oxygénée à 20 volumes*.
■ **Retricotée**. Pour retricoter de la laine détricotée, il faut la lisser en la passant au «pressing» maison, en l'exposant à la vapeur d'eau d'une casserole (mais alors on se brûle les mains). Une bonne solution consiste à glisser l'extrémité de la pelote dans le bec d'une bouilloire et à tirer doucement le fil qui perdra ainsi toutes ses frisures inesthétiques.

Lait

■ **Débordement**. Pour remplacer les traditionnels anti-monte-lait, utilisez une *petite cuillère* en métal ou une *soucoupe* d'un diamètre inférieur à celui de votre casserole : ainsi, votre lait ne risquera plus de s'échapper.
■ **Bouilli** : le lait bouilli a une saveur caractéristique qui déplaît à certaines personnes. Pour qu'elle soit moins prononcée, plongez la casserole encore chaude dans une casserole remplie d'*eau froide* et laissez le lait refroidir.
■ **Brûlé** : pour lui ôter son mauvais goût, appliquez un *linge humide* sur la casserole, essorez, et recommencez jusqu'à ce que l'odeur ait totalement disparu.
■ **Caillé**. Certaines personnes détestent le goût que donne la présure au lait caillé. Vous pouvez parfaitement remplacer celle-ci par le *foin séché d'un artichaut*. Deux feuilles de *laurier-cerise* par litre de lait joueront le même rôle.
□ Une méhode rapide consiste simplement à mélanger un pot de *yaourt* à du lait (cru de préférence), et à mettre le tout dans un endroit chaud.
■ **En poudre.** Pour donner à votre lait reconstitué un meilleur goût, pensez à y ajouter une pincée de *sel.*
□ Quelques cuillères de *lait en poudre* dans un verre de lait frais l'enrichiront et apporteront un supplément de

vitamines et de calcium, intéressants pour les enfants en pleine croissance.

■ **Confiture.** En Argentine, on prépare une délicieuse *confiture de lait :* le «dulce di leche», en faisant tout simplement longuement bouillir, au bain-marie, une boîte de *lait concentré sucré.* Essayez, vous verrez : c'est vraiment bon. Mais il faut que le lait cuise très longtemps (3-4 heures environ) : il prend alors une belle coloration ambrée et un merveilleux goût de caramel.

■ **Lait maternel.** Certaines femmes hésitent à donner le sein car cela les oblige à rester chez elles. Mais elles peuvent parfaitement faire *congeler* leur propre lait. Pour cela, il faut se servir d'un *tire-lait* (en vente dans les pharmacies) et recueillir le lait dans un biberon en *plastique* car les cellules vivantes n'y adhèrent pas (ne pas utiliser de verre). Congeler le lait, et ensuite faites-le tiédir au bain-marie. De cette façon, le bébé peut être nourri par une autre personne que la mère.

■ **Lait de beauté.**

☐ Le lait est un très bon produit de beauté aux vertus adoucissantes pour la peau. Vous pouvez vous en servir pour vous démaquiller (ainsi que de la crème d'ailleurs).

☐ Pour préparer vous-même une crème de soin dont la consistance et la couleur rappellent celle d'un lait bien crémeux, mélangez 50 g de *purée d'amandes* et 50 g de *miel liquide.* Etalez sur le visage et gardez quelques minutes. Rincez à l'eau tiède.

☐ Achetez 3 litres de *lait ribot* (ou lait de beurre) et ajoutez-les à l'eau de votre bain. Inutile de vous savonner : votre peau en resortira toute douce.

Laiton

■ **Nettoyage.** Frottez vos objets avec un chiffon imbibé de *vinaigre blanc* et saupoudré de *sel fin.* Polissez ensuite sans rincer.

Lampe à huile

On trouve parfois chez les brocanteurs ou dans les marchés aux puces d'anciennes lampes à huile. Pour les décrasser, et surtout les débarrasser de l'odeur de rance qu'elles dégagent, versez de l'*huile d'olive bouillante à l'intérieur.* Agitez bien, recommencez une seconde fois et videz l'huile. Votre lampe ne sentira plus.

Laurier-rose

Botaniquement, il porte le nom de Nérium oléander. Il n'a du laurier que les feuilles à la fois étroites et sombres mais mates, alors que le laurier-sauce porte des feuilles bien brillantes.

■ **Danger.** Méfiez-vous de cette jolie plante aux fleurs simples ou doubles si décoratives. Elle peut être une redoutable empoisonneuse. Pour ne pas l'avoir su, des soldats de l'armée napoléonienne sont morts pendant la retraite de la campagne de Russie : comme l'hiver était terriblement froid, ils ont voulu se réchauffer en faisant un feu de branches de laurier. Ils sont morts asphyxiés par les émanations toxiques dégagées par ce feu improvisé !

Il y a sans doute peu de chances que vous tentiez d'allumer un feu semblable mais sachez que toute la plante (fleurs comprises) est toxique : ne laissez pas les jeunes enfants ni les animaux s'en approcher.

■ **Multiplication.** Vous obtiendrez facilement des boutures, en laissant tremper des tiges de laurier-rose dans un récipient plein d'eau, après leur avoir ôté leurs fleurs et leurs boutons. Les tiges prendront racine en quelques semaines et pourront immédiatement être replantées.

Lapin

■ **Os.** Les os du lapin peuvent être très dangereux car ils

se brisent en minuscules éclats : les *esquilles,* aussi redoutables que des éclats de verre. Attention à eux lorsque vous découpez votre lapin : il vaut mieux laisser cette tâche à votre boucher plus habitué que vous et muni de meilleurs outils.

☐ Ne laissez jamais les *chiens* ou les *chats* en manger une fois qu'ils ont été cuits : ils risqueraient de mourir par perforation de l'intestin.

■ **Cuisson.** Pour que le râble du lapin ne gondole pas pendant la cuisson, demandez au boucher de casser l'épine dorsale en trois ou quatre endroits.

■ **Diététique.** Le lapin est l'une des viandes les plus maigres puisqu'elle n'apporte que 135 calories pour 100 g.

Lavande

☐ Cueillez votre lavande en juillet pour faire sécher les fleurs et les enfermer dans des sachets odorants qui parfumeront vos armoires et vos tiroirs.

☐ L'éthymologie du mot lavande vient du latin «lavare» qui signifie «laver», car les Romains en mettaient dans leurs bains pour les parfumer et les désinfecter. Imitez-les, et pour ne pas boucher votre baignoire, enfermez la lavande dans un nouet ou une *boule à thé* très pratique.

☐ *Lotion printanière à la lavande :* laissez macérer pendant deux semaines 800 cm^3 d'alcool à 85°, 15 g d'essence de lavande, 185 g d'eau de rose. Filtrez et mettez en bouteille.

Légumes

■ **Conservation des légumes d'hiver.** Si vous disposez d'une cave sèche ou d'un cellier, épandez-y une couche de *sable* sur une dizaine de centimètres. A l'automne,

ramassez des *feuilles de noyer* sèches (veillez à le faire par une journée ensoleillée pour qu'elles ne gardent pas de traces d'humidité) et étendez-les par dessus le sable sur une épaisseur d'environ 10 cm. Vous installerez vos légumes-racines sur ce matelas de feuilles où ils passeront l'hiver en restant frais. C'est une très bonne méthode pour les *carottes.*

■ **Tâches.** Certains légumes (carottes, chou rouge, betteraves, etc.) tachent fortement les doigts. Pour ôter ces traces, frottez-vous les mains avec un mélange d'*amidon* et de *glycérine.* Rincez-les ensuite à l'eau chaude.

Lessive

■ **Allergies.** Elles sont parfois la cause d'allergies respiratoires ou dermiques. Si vous constatez des anomalies, demandez l'avis du médecin et à tout hasard, remplacez votre lessive habituelle par du savon en paillettes : il en existe désormais qui permettent le lavage en machine. Ils sont aussi recommandés pour le lavage du linge des bébés.

■ **Mousse.** Lorsque vous lavez à la main, et que vous avez affaire à une *mousse* envahissante, faites-la disparaître en agitant une *savonnette* dans l'eau.

■ **Recettes.**

□ *Lessive au bois de Panama.* On trouve l'écorce de bois de Panama dans les herboristeries et dans les pharmacies. Les copeaux de bois rougeâtres doivent macérer dans de l'eau pendant toute une nuit. (On compte environ 1 cuillère à soupe par litre). Ensuite, on filtre la préparation et on l'utilise comme eau de lavage pour le linge de couleur (pas pour le blanc).

On peut aussi l'employer comme shampooing doux pour les *cheveux gras.*

□ *Lessive aux cendres.* Prélevez 1 kilo de *cendres de bois.* Laissez-les tremper toute une nuit dans une bassine d'eau, après les avoir enfermées dans un linge. Mélangez

cette eau chargée en *potasse* à l'eau nécessaire au lavage du linge. Vous pouvez parfaitement l'utiliser en machine, en remplacement d'une poudre ordinaire.

■ **Trempage.** Le linge très sale nécessite un trempage préalable. Pour les jeans, les cottes de travail, les torchons, etc., préparez un mélange de *savon en paillettes* (3 cuillères), de *cristaux de soude* ou *lessive Saint-Marc (2 cuillères à café) pour 3 litres d'eau.* Faites tremper le linge dedans, et si nécessaire, faites bouillir.

□ Vous pouvez aussi utiliser le mélange suivant : 150 g de *savon en paillettes,* 40 g d'*essence de térébenthine* et 5 g de *sel d'ammoniac* (que l'on peut également employer en machine).

Levure

■ **De bière.** Riche en vitamines (principalement la B), sa consommation entraîne une amélioration de l'état de la *peau* et des *cheveux.* Vous pouvez l'absorber sous forme de paillettes, à mettre par exemple dans la soupe ou la salade, ou en comprimés.

□ Les *chats* en sont littéralement fous. Ne laissez pas de paquet ouvert ou de flacon à leur portée car ils feraient tout pour en avoir. Et si vous avez des difficultés à faire manger votre matou, parsemez sa nourriture d'un peu de levure en poudre, excellente aussi pour la brillance de son poil.

■ **De boulanger.** Diluez-la toujours à l'*eau tiède* (un verre d'eau environ pour 50 g de levure) et en revanche, conservez-la au *frais* dans un bocal bien bouché.

□ Si vous faites monter votre pâte au chaud, ou bien en été, diminuez les quantités de levure. Mais si vous laissez votre pâte monter dans un lieu un peu frais, augmentez les quantités de levure.

■ **Chimique.** Pour ne pas avoir un goût trop prononcé de levure, n'en mettez pas trop : une *pointe de couteau* suffit largement pour un gâteau.

Ajoutez-la une fois que vous aurez préparé votre pâte, mélangée à la farine.

Liège

☐ Le liège se nettoie tout simplement à l'*eau* et au *savon.*
☐ Si vous en mettez dans une salle de bain, vous avez intérêt à le *vernir* afin qu'il résiste mieux à l'humidité.
☐ Si vous avez un chat : attention à ses griffes. D'habitude, ils considèrent le liège comme une planche où les aiguiser, et votre revêtement, s'il est à leur portée, prendra très vite un aspect lamentable.

Lien

■ **Couture.** En couture, il n'est pas toujours facile de retourner un lien pour mettre la couture à l'intérieur. Voici un moyen rapide de le faire, même avec les liens les plus étroits : cousez un long fil à une des extrémités et enfilez-y une grosse aiguille à laine ou à canevas que vous glisserez à l'intérieur du lien, chas côté tissu et pointe vers vous. En avançant, l'aiguille entraînera à la fois le fil et le tissu qui se retournera tout seul.

Limaces

☐ Pour piéger les limaces qui se gobergent aux frais de votre jardin, en réduisant les feuilles en dentelle ajourée, disposez de place en place des soucoupes remplies de *bière.* Attirées par l'odeur, elles s'y noieront.
☐ Si vous avez des crapauds dans votre jardin, bénissez la nature et ne détruisez pas leurs œufs : ces batraciens peu esthétiques sont aussi de redoutables chasseurs de limaces dont ils sont particulièrement friands. Ils se régaleront tout en vous débarrassant de vos ennemis.

Linge

☐ Vous obtiendrez un linge parfaitement dégraissé si vous mettez celui-ci à tremper dans de l'eau tiède additionnée de 2 à 10 g de *cristaux de soude* par litre d'eau. Cette recette est utile à connaître pour les torchons de cuisine, les tabliers, les bleus de travail et autres pièces de linge difficiles à nettoyer.
☐ Pour lui redonner un peu de souplesse lorsque vous n'avez pas d'assouplisseur sous la main, *frottez-le* vigoureusement.
☐ Pour qu'il ne gèle pas dehors, pensez à ajouter un peu de *gros sel* à la dernière eau de rinçage.

Linoléum

Le linoléum se nettoie à l'*eau* et au *savon noir,* auxquels vous pourrez ajouter quelques cuillères de *cristaux de soude.* N'oubliez pas de rincer à l'eau claire.

Lit

Sans être un adjudant, maniaque du lit fait au carré, il est agréable de bien faire le sien et de lui donner un aspect net. Pour cela, faites toujours votre lit en commençant par le pied et en finissant par la tête. Et pour obtenir un carré parfait, bordez toujours les côtés des draps et des couvertures avant de replier le pied par dessus. Mais pour les paresseux, rien ne vaut la couette qui permet de faire son lit en quelques minutes!

Livre

■ **Humidité.** Les livres que l'on laisse dans une maison très humide ou qui sont tombés par mégarde dans l'eau,

gardent des feuilles collées. Ne tentez surtout pas de détacher les feuilles, vous risqueriez de les déchirer. Mettez plutôt votre livre dans un four à peine chaud (pas plus de 3 au thermostat) où il séchera tout seul, ce qui vous permettra de décoller les feuilles sans peine.

■ **Taches de gras.** Saupoudrez le papier taché d'*amidon en poudre.* Laissez agir toute une nuit, puis brossez délicatement avec une brosse douce.

Lunettes

■ **Serrage.** Si vous avez perdu la vis de serrage d'une des branches de vos lunettes, voici un petit bricolage express qui vous permettra d'attendre de les faire réparer chez l'opticien : servez-vous d'une petite *épingle de nourrice* dont vous introduirez le bout à la place de la vis défaillante. Refermez ensuite l'épingle. Cela suffira pour un temps à maintenir et à articuler la branche.

■ **Nettoyage.** Récupérez la *cendre de cigarettes* pour nettoyer vos verres : ils y gagneront en brillant et en transparence.

Lys

— Pour faire des bouquets de lys qui embaumeront la maison, cueillez ceux de votre jardin encore en *boutons.* Vos fleurs dureront beaucoup plus longtemps. Attention à ne pas les garder dans votre chambre pendant la nuit, car leur odeur est si forte qu'elle risque de vous incommoder.

— Si vous coupez des fleurs une année, laissez vos lys tranquilles l'année suivante pour que le mûrissement des feuilles permette au bulbe de retrouver des forces pour l'année d'après.

— Des *pétales de lys* mis à macérer dans de l'*huile d'amandes douces* constituent un excellent remède contre les *brûlures.*

M

Mains

■ **Moites.** Rien de plus désagréable que des mains perpétuellement humides. Pour y remédier, faites des applications quotidiennes d'*alcool camphré,* prenez des bains d'*alun,* ou utilisez des antiperspirants à base de *sels d'aluminium,* très efficaces.

■ **Gonflées.** Les mains gonflées en fin de journée, ou au contraire, dans la matinée au réveil, sont l'indice d'une mauvaise circulation ou de troubles de santé : consultez un médecin. Parallèlement aux soins qu'il pourra vous recommander, vous pouvez recourir à ce remède à base de plantes : achetez chez le pharmacien ou l'herboriste *40 g de rhizomes de tormentille* que vous pilerez dans un mortier. Ensuite, faites-en une décoction en les laissant bouillir pendant 10 mn dans 1/2 litre d'eau.

Une fois cette préparation tiédie, vous pourrez plonger vos mains dedans. Pour que cette recette fasse de l'effet, il faut que vous ayez la patience de baigner vos

mains au moins 10 mn, et de recommencer quotidiennement pendant une quinzaine de jours.

■ **Soins.** Prenez l'habitude d'enfiler des *gants* avant d'effectuer des travaux ménagers qui abîment considérablement les mains et les déforment. Pour en faire en même temps un soin de beauté, appliquez une *crème adoucissante* avant de les enfiler.

Si vous aimez les produits-maison, en voici une à préparer vous-même : il vous faut 60 g de cire d'abeilles, 60 g d'huile de germes de blé et le jus d'un citron. Faites tiédir le tout au bain-marie, et remuez pour obtenir un mélange homogène. Laissez tiédir hors du feu et versez dans un petit pot à garder au frais. Vous pouvez parfumer cette crème avec quelques gouttes d'essence de fleurs à votre choix, ou avec votre extrait de parfum préféré.

□ Grâce à l'amidon qu'elles contiennent, les *pommes de terre* sont d'excellents produits de beauté pour les mains. Lorsque vous en ferez cuire à l'eau, prélevez-en une pour vos mains. Ecrasez-la et ajoutez-y quelques gouttes d'huile d'amandes douces ou de germe de blé (facultatif). Etalez cette pâte sur la peau et laissez sécher avant de rincer à l'eau tiède. Ce traitement sera encore plus efficace si vous avez le courage d'enfiler des gants de coton et de garder cette pâte pendant une heure.

■ **Odeurs.** La plupart des mauvaises odeurs qui peuvent imprégner vos doigts : poisson, eau de Javel, etc., disparaîtront si vous vous frictionnez au *vinaigre,* ou avec un jus de *citron* (excellent aussi pour *adoucir* et *blanchir* la peau et les ongles).

■ **Taches.** Les sortes de taches de rousseur qui apparaissent sur le dessus des mains sont une conséquence de l'âge (elles sont hélas des révélateurs impitoyables) et de bains de soleil trop fréquents. Il n'existe aucun traitement vraiment efficace pour les faire disparaître, si ce n'est un traitement à la neige carbonique que seul un dermatologue pourra effectuer. Chez vous, vous pouvez toujours essayer de vous lotionner au *jus de citron* ou au *jus de persil.*

Magnétophone

Peu de gens savent qu'un micro de magnétophone peut également servir de haut-parleur. Il s'agit pourtant d'un truc couramment employé par les radio-reporters. Pour écouter un enregistrement sur cassette ou sur bande sans gêner son voisin, il suffit de brancher le fil du micro non pas sur «micro» mais sur «Earphone» (c'est toujours inscrit en anglais et cela veut dire haut-parleur). En plaçant le micro à votre oreille, vous entendrez parfaitement le document enregistré. Futurs reporters, faites un essai...

Maïs

En France, on pense rarement à déguster les épis de maïs frais dont raffolent les Anglo-Saxons, les Américains en particulier. Pour en déguster, n'allez pas en faucher dans les champs : d'abord, c'est un petit larcin, et en plus, les variétés cultivées pour l'huile ou le fourrage ont rarement de grandes qualités culinaires. Il vaut mieux faire pousser du maïs bien tendre dans votre jardin, ou en acheter au marché ou dans un magasin.

■ **Cuisson.** Les épis de maïs une fois débarrassés de leurs feuilles et de leur «foin» doivent être cuits à l'*eau.* Pour qu'ils soient moelleux, ajoutez à celle-ci 1/2 litre de *lait.* Les grains sont cuits lorsqu'ils ont pris une belle couleur doré foncé. Vous pouvez aussi les faire griller, à la manière grecque ou turque.

Mangue

Pratiquement inconnu il y a une dizaine d'années (sauf bien sûr des personnes étant allées sous les Tropiques), ce fruit s'est répandu et l'on en trouve désormais sur tous les marchés, comme les avocats auxquels sa forme fait penser, mais pas sa couleur puisque les mangues sont

orangées, parfois teintées de rouge.

■ **Choix.** Les meilleures viennent du Mali, mais on en expédie aussi d'Asie et des Antilles. La meilleure époque pour les savourer se situe en mai-juin. Méfiez-vous de celles que l'on appelle aux Antilles les « mangues-fil » à cause de leur texture filandreuse et peu juteuse qui vous laisse plein de fils entre les dents.

□ Pour les choisir, soupesez-les : elles doivent être lourdes et leur chair doit légèrement céder sous la pression des doigts.

■ **Découpe.** Pour bien couper une mangue, il faut prendre un petit tour de main très facile et qui rend la découpe aisée malgré l'enveloppe cartilagineuse qui entoure le noyau.

Coupez le fruit en trois, dans le sens de la longueur, de façon à ce que la partie la plus mince, au milieu, comprenne le noyau, que vous détacherez (ne le jetez pas car vous pourrez l'utiliser). Ensuite, vous couperez les deux tranches restantes en les quadrillant avec la pointe d'un couteau bien aiguisé. Il ne vous restera plus qu'à retourner la peau pour obtenir une présentation parfaite, en petits cubes faciles à détacher ou à laisser tels quels.

■ **Plantation.** Le noyau mis à germer dans un verre d'eau, comme celui de l'avocat, vous donnera une plante tout aussi décorative mais avec des feuilles plus allongées et à la teinte plus bronzée.

Pour détacher le noyau de sa coque fibreuse, laissez sécher celle-ci pendant quelques jours. Elle sera ensuite plus facile à inciser pour en extraire le précieux noyau semblable à un gros haricot. Vous pouvez aussi le planter directement en terre sans passer par le stade du verre d'eau.

■ **Beauté.** La chair de la mangue contient plein d'agents adoucissants excellents pour la peau. Passez-vous l'envers de l'écorce du fruit sur votre visage et vos mains. Laissez sécher, puis rincez à l'eau tiède.

Maquillage

Rien de plus laid qu'un maquillage qui vire en faisant des plaques sur le visage. Pour faire tenir le vôtre le plus longtemps possible, voici quelques conseils :

☐ Il est essentiel que la peau soit propre. Si vous faites un raccord de fond de teint dans la journée, n'hésitez pas à vous passer d'abord un coton imbibé de lait ou de lotion démaquillante.

☐ Avant d'appliquer du fond de teint ou une crème colorée, faites-les chauffer quelques secondes au creux de votre main.

☐ Pour choisir la teinte d'un fond de teint, basez-vous sur la teinte de l'intérieur de votre *poignet :* il ne faut surtout pas que votre fond de teint soit foncé par rapport à la teinte de votre visage : sinon vous ressemblerez à un peau-rouge !

☐ Etalez-le avec une *éponge humide* à grains fins, comme le font les professionnels.

☐ Si votre peau vous paraît trop grasse, «gommez» en appliquant un *mouchoir de papier* qui absorbera l'excès de crème.

☐ Terminez toujours par un nuage de *poudre,* la plus *pâle* possible qui matifie et veloute le teint. Appliquez-la avec un coton ou une houppette, sans frotter, et ôtez l'excédent avec un gros pinceau.

☐ Pour finir, vaporisez sur le visage un nuage d'*eau minérale* qui fera tenir votre maquillage. Par temps chaud, passez-vous rapidement un *glaçon* sur la peau.

Marbre

■ **Nettoyage.** Si vous tenez au dessus de votre commode ou à votre plateau de table, ne commettez surtout pas l'erreur de le nettoyer, comme on le préconise souvent, avec du jus de citron : celui-ci, très corrosif, finirait par attaquer la matière. Il vaut bien mieux employer de l'*eau*

savonneuse additionnée d'*eau de Javel.* Dans le cas de taches anciennes et importantes, achetez de la *soude caustique* en droguerie, enfilez des gants de caoutchouc (indispensables pour protéger les mains) et imbibez un chiffon avec lequel vous frotterez les parties tachées. Laissez sécher, puis rincez à l'eau pure. Recommencez l'opération si la tache persiste.

☐ Pour nettoyer du marbre de couleur, utilisez du *blanc d'Espagne* additionné de quelques gouttes de *benzine.* Etalez cette pâte avec un chiffon doux. Laissez agir au moins une nuit et terminez par un polissage à la peau de chamois.

☐ Pour faire briller le marbre, vous pouvez passer dessus un *chiffon huilé* ou tout simplement, l'*encaustiquer.*

■ **Cassure.** Pour réparer une fêlure ou une cassure plus profonde, voici une recette ancienne de «ciment pour le marbre» : mélangez ensemble 2 parties de marbre pulvérisé, 2 parties de cire et 1 partie de résine. Faites tiédir le tout au bain-marie et enduisez ensuite les morceaux cassés. On peut évidemment teinter ce «ciment» avec des pigments selon la couleur souhaitée.

Marrons

■ **Cuisine.** Ils se ramassent en automne et se consomment rôtis ou bouillis.

☐ Pour les rôtir, incisez-les et mettez-les dans une poêle spéciale percée de trous. Remuez-les souvent pendant la cuisson : il faut environ 1/2 heure pour qu'ils soient cuits.

☐ Bouillis, vous les mangerez salés ou sucrés, en accompagnement du gibier, de la traditionnelle dinde, ou pour le dessert, confits dans le sucre.

☐ Si vous aimez les marrons comme légumes, voici une recette du siècle dernier, copiée dans le Figaro : «Voulez-vous des marrons exquis, voici comment il faut procéder : cuisez-les à l'eau avec quelques grains d'anis, très peu, et une pincée de sel, puis faites-les ressuyer, et, avant leur refroidissement, passez-les au four. La cuis-

son à l'eau développe toute la finesse de la partie féculente, et la mise au four, en faisant évaporer l'excès d'eau, les rend plus sucrés et d'une digestion plus facile. Si vous servez des marrons cuits ainsi pour farcir une volaille, n'invitez que vos bons amis à la partager. »

■ **Epluchage.** Pour retirer facilement les peaux des marrons, on ôte d'abord la première écorce, puis on jette les marrons dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes : la seconde peau devient alors facile à éplucher.

Marteau

Un marteau qui se démanche au moment où l'on met toute sa force à enfoncer un clou, cela peut devenir dangereux. Voici un truc pour immobiliser le manche : faites tremper votre marteau dans un bain d'eau pendant 24 h : l'eau va gonfler le bois. Pour qu'elle ne s'évapore pas, laissez tremper le manche dans un deuxième bain : de paraffine celui-là. Votre marteau ne perdra plus jamais la tête.

Mastic

■ **Conservation.** Pour conserver du mastic entamé et inutilisé, mettez-le dans un bocal ou une boîte et versez de l'eau par-dessus. Enfermez le tout au réfrigérateur (dans le bac à légumes par exemple).

■ **Lissage.** Pour lisser du mastic, il vaut mieux ne pas utiliser ses doigts : ils collent et laissent des traces. Essayez plutôt ce petit truc efficace consistant à se servir d'une *pomme de terre* ou d'une *carotte* épluchée.

Mayonnaise

Que ceux qui n'ont jamais raté de mayonnaise de leur vie

lèvent le doigt ! Autrefois, on recommandait aux femmes qui avaient leurs règles de ne pas tenter l'aventure de la mayonnaise sous peine de la rater immanquablement, ce qui relève, il faut l'avouer, bien plus de la légende que de la réalité. La seule chose que l'on peut dire à ce sujet, c'est que ces jours-là, les femmes sont habituellement un peu nerveuses et ont des gestes moins précis.

■ **Des trucs pour la réussir.** Pour ne pas rater une mayonnaise ou la rattraper quand elle tourne, il existe une masse de recettes et de trucs. En voici quelques-uns : certains sont très connus, d'autres moins, à vous de les essayer.

☐ Il faut toujours employer des œufs et de l'huile à la *même température :* n'oubliez pas de sortir les œufs du réfrigérateur avant de vous mettre à l'œuvre.

☐ Ne noyez pas votre sauce dans l'huile : 1/4 de litre par jaune, c'est déjà beaucoup.

☐ Vous pouvez parfaitement monter votre mayonnaise au *bain-marie :* pour cela, mettez 2 cuillères d'eau, 2 jaunes d'œufs et 2 dl d'huile dans une petite casserole que vous poserez dans l'eau bouillante. Fouettez vigoureusement et, dès que la sauce a pris, ajoutez-lui un filet de vinaigre ou un peu de jus de citron.

☐ Pour lui donner un côté aérien, ajoutez-y au dernier moment un *blanc d'œuf battu en neige* et un peu de citron. Cette sauce sera délicieuse avec du poisson.

☐ Au début, fouettez le jaune d'œuf avec une fourchette piquée d'un petit *oignon* ou d'une *échalote.* La sauce prendra beaucoup mieux.

☐ La mayonnaise préparée avec de l'huile de *soja* ou de *maïs* reste stable plus longtemps et peut se garder au réfrigérateur pendant environ 15 jours.

☐ Ajoutez 1/2 cuillère à café de *farine tamisée* et travaillez au fouet pour éviter les grumeaux.

■ **Pour rattraper une mayonnaise.** Lorsque votre mayonnaise a tourné, piochez parmi les recettes suivantes pour tenter de réparer les dégâts du mieux possible !

☐ Quelques *grains de sel* suffisent parfois pour sauver

une mayonnaise en train de mal tourner : elle devient grenue et comme sablonneuse, mais en la fouettant, on réussit
à la rendre lisse.
☐ En incorporant à la sauce le *jaune d'un œuf mollet,* on obtient un bien meilleur résultat qu'avec un nouveau jaune d'œuf cru.
☐ Dès que vous voyez que la sauce vire, dépêchez-vous d'y verser quelques gouttes de *vinaigre* ou d'*eau chaude.*
☐ Mettez un jaune d'œuf cru dans une assiette, et délayez-le dans un peu d'huile comme d'ordinaire mais en les tournant avec une spatule frottée d'*ail.* Ajoutez petit à petit à la première mayonnaise ratée.
■ **Beauté.** La mayonnaise peut constituer le meilleur des produits de beauté, à condition, bien sûr, de ne pas y ajouter de sel, de vinaigre ou de moutarde ! Appliquez ce masque inusité sur votre visage et gardez-le le plus longtemps possible, jusqu'à ce que vous ayez la sensation que votre peau tire. Rincez ensuite à l'eau tiède.

Melon

■ **Choix.** Pour bien choisir un melon, fiez-vous à vos mains et à votre odorat quoiqu'en pense le vendeur, toujours prêt à le choisir à votre place, de peur que vous ne lui abîmiez sa marchandise !.

Tout d'abord, soupesez votre melon : il doit être lourd et bien dense. Regardez ensuite la base du pédoncule : il faut qu'elle se détache facilement lorsque vous tirez dessus. Les bons melons sont souvent fendus.

Fiez-vous à l'odeur mais pas trop : un melon trop odorant est peut-être un melon éventé qui laisse partir toute sa saveur au dehors.
■ **Cuisine.** Les gastronomes apprécient le melon frais mais non glacé. L'arroser de *porto* n'est bon que si vous avez affaire à un fruit un peu fade, sinon la chair succulente se suffit à elle-même. Un soupçon de poivre peut en relever la saveur, tout comme l'association avec du jambon cru (Parme, Bayonne ou, à la rigueur, Savoie un peu fort) prisée de nos voisins transalpins.

■ **Conservation.** Le melon est un voisin encombrant : pensez à l'envelopper dans une feuille d'aluminium ou à le mettre dans une boîte isolante.
■ **Jardin.** Attention à ne pas semer concombre et melon dans le même carré de potager. Ils sont de la même famille (les cucurbitacées), vous risqueriez d'obtenir une fécondation croisée très dommageable pour vos melons qui emprunteraient au concombre son goût insipide.

Menthe

■ **Jardin.** La menthe est une envahisseuse qui tolère peu d'intrus sur son territoire. Pour limiter le sien, ayez recours à cette petite astuce très pratique : plantez une touffe de menthe dans un pot et enterrez celui-ci dans un coin du jardin. Cela limitera les appétits extra-territoriaux de ses racines.

A l'automne, vous rentrerez le pot dans la cuisine, ce qui vous permettra d'avoir de la menthe fraîche sous la main.
■ **Cuisine.** Les Français se moquent souvent des Anglais pour la manie qu'ils ont de tout assaisonner à la menthe, mais ils ont tort, car la sauce à la menthe est réellement délicieuse avec le *gigot* rôti, mais aussi avec des petits pois dont elle relèvera le goût. Des feuilles fraîches de menthe finement ciselées sur des concombres à la crème en font une entrée délicieuse.
■ **Séchage.** Cueillez la menthe lorsque les fleurs commencent à s'ouvrir, et faites sécher les feuilles à l'ombre. Conservez-les ensuite à l'abri de la lumière qui les décolore et leur ôte leur goût.

Mercurochrome

■ **Tache.** Pour ôter une tache de mercurochrome sur du tissu de couleur, agissez sans attendre en frottant avec de l'*alcool à 90°*. Sur du tissu blanc, pas de problème : l'*eau*

de Javel est ce qu'il y a de plus efficace.
■ **Beauté.** Quelques gouttes (un soupçon !) de mercurochrome dans votre *huile de bronzage* vous donneront une jolie teinte cuivrée.

Meringue

□ La terreur des cuisinières, c'est de voir leurs meringues retomber lamentablement en sortant du four. Pour éviter cette « humiliation », ajoutez autant de cuillères à café de *sucre glace* que vous avez utilisé de blancs d'œufs, et enfournez-les à four très doux. Lorsque vos petits tas commenceront à se teinter, sortez-les du four et *passez une lame de couteau par dessous* pour faire tomber la partie qui n'est pas encore cuite. Remettez-les ensuite au four : elles auront une tenue impeccable.
□ *Meringue à l'italienne :* cette préparation que l'on ajoute aux glaces (aux *sorbets* en particulier) leur donne une légèreté incomparable.

Pour préparer cette meringue, faites chauffer 250 g de sucre additionnés d'une cuillère d'eau. Lorsque votre sirop fera des bulles, ajoutez-y 6 blancs d'œufs battus en neige et fouettez jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et incorporés au sirop de sucre. Ajoutez délicatement cette préparation à votre sorbet non glacé.

Merlan

Pour obtenir un poisson croustillant et doré à souhait, trempez votre merlan dans du *lait,* avant de le rouler dans la farine et faites-le frire dans de l'huile *chaude* mais non bouillante pendant les premières minutes de cuisson. Vous augmenterez ensuite la température.

Meuble

■ **A déplacer.** Pour faire glisser un meuble sur un sol lisse, placez un *morceau de moquette* sous chaque pied.
□ Sur un tapis ou sur de la moquette, mettez un bout de *carton* bien lisse.
■ **Marques.** Sous le poids du meuble, les pieds laissent de vilaines marques sur les tapis ou les moquettes. Pour les éviter, découpez des petits bouts de *tapis* ou de *moquette* pour les coller sous les pieds.

Miel

■ **Cristallisé.** Vous avez conservé votre miel trop longtemps et il appartient à une variété qui cristallise facilement : redonnez-lui une belle consistance en le faisant *fondre à feu très doux au bain-marie.*
■ **Cuisine.** Le miel est parfait pour «glacer» les légumes tels que petits oignons, carottes ou poireaux et remplace alors le sucre prescrit par les recettes.
□ Si vous ne voulez pas que le miel colle à la cuillère, trempez d'abord celle-ci dans de l'*huile* ou de l'*eau très froide :* le miel glissera tout seul.
■ **Consistance.** Que le miel soit liquide ou dur, ce n'est pas une question de bonne ou mauvaise qualité comme le croient quelques consommateurs. Le miel liquide provient simplement du nectar de certaines fleurs (comme l'acacia, qui donne toujours un miel liquide), contenant une forte proportion de lévulose (un sucre que l'on appelle aussi fructose). D'autres fleurs au contraire, comme le colza, ont un nectar plus riche en glucose, qui fait solidifier le miel très rapidement. Ce qui pose d'ailleurs un problème aux apiculteurs imprévoyants qui ne peuvent plus extraire le miel de colza lorsqu'ils attendent trop longtemps.
■ **Variétés.** Comme les vins, les miels ont leurs crus et des variétés de pays.
□ Les miels de *cru* (que l'on appelle aussi unifloraux ou

monofloraux) résultent du butinage des abeilles sur une *seule* espèce de plantes : acacia, bruyère, romarin, lavande, colza, tournesol, etc.
□ Les miels *«toutes fleurs»* résultent du mélange de miels de diverses origines florales. Mais cela ne veut pas dire qu'ils sont moins bons pour autant : il existe d'excellents miels «toutes fleurs».

Moelle

■ **Cuisine.** Lorsque vous faites du pot-au-feu agrémenté d'un os à moelle, pensez à *ficeler celui-ci en croix* pour éviter que la moelle ne file dans le bouillon de cuisson. Vous pouvez aussi l'enrober de *gros sel.*
■ **Beauté.** La moelle est un merveilleux agent nourrissant pour les *cheveux* secs ou anémiés. Demandez quelques os à votre boucher, faites-les cuire dans de l'eau bouillante et recueillez-en la moelle. Si son odeur un peu fade vous déplaît, mêlez-y quelques gouttes de parfum.

Imprégnez-en votre chevelure tant qu'elle est encore chaude, et emmaillotez-vous la tête avec une feuille d'aluminium. Rincez au bout d'une bonne heure et lavez ensuite vos cheveux avec votre shampooing habituel.

Mites

Bien sûr, la naphtaline est un répulsif puissant contre les mites, mais cela sent très mauvais et les pastilles en forme de bonbons sont redoutables pour les bébés trop curieux.

Pour éloigner ces parasites trop gourmands de vos vêtements, faites attention à les ranger bien *propres,* surtout pour de longues périodes : les mites adorent l'odeur humaine pour s'y nicher !
□ Mettez dans vos armoires des tampons de coton imbibés d'essence de *lavande,* de *citronelle* ou d'*alcool camphré.* L'essence de *cyprès* (on en vend dans certains

magasins diététiques) joue aussi un rôle répulsif, de même que les objets en *bois de cèdre :* si vous rapportez d'un voyage en Afrique du Nord ou au Moyen-Orient un objet taillé dans ce bois, posez-le dans votre armoire ou à l'intérieur de vos tiroirs : cela éloignera les mites.
□ Vous pouvez aussi essayer cette recette préconisée par nos grand-mères qui consistait à saupoudrer les vêtements enfermés dans des malles avec du *poivre moulu* ou des *semences de carotte* dont l'odeur, très forte, indispose les mites.

Miroir

■ **Piqué.** Un miroir piqué de taches noires, cela peut avoir son charme, et s'il s'agit d'une glace très ancienne, mieux vaut ne pas y toucher. En revanche, s'il s'agit d'un miroir sans valeur, vous pouvez toujours tenter un sauvetage avec les moyens du bord : coller un petit morceau de *feuilles d'aluminium* à l'endroit touché.
□ Mais si vous avez l'âme d'un alchimiste et si vous réussissez à vous procurer du mercure, voici un bricolage plus sérieux : achetez du *mercure* et du papier d'*étain.* Nettoyer les endroits atteints avec de l'alcool à 90°, puis écrasez une minuscule goutte de mercure sur la tache, en vous servant d'un morceau de papier d'étain. Passer ensuite du *vernis* pour protéger votre réparation.

Mise en plis

Pour faire tenir la vôtre plus longtemps, humectez-vous les cheveux de *bière :* cela leur donnera brillant et gonflant.

Moisissure

■ **Tache.** Pour faire disparaître des taches de moisi sur

du linge, faites bouillir celui-ci dans du *lait.* Recommencez s'il le faut, les dernières traces disparaîtront à la lessive.
☐ Vous pouvez aussi tamponner l'endroit taché avec de l'*eau oxygénée* à 10 volumes ou avec de l'*eau de Javel* diluée, s'il s'agit d'un linge blanc.
☐ Un rinçage à l'eau additionnée d'*ammoniac* peut-être suffisant.

Montre

Si vous possédez une montre ancienne, un bel «oignon» ou une jolie «savonnette» comme en portaient nos grands-parents, faites comme eux : ne les posez *jamais* sur une surface froide, du marbre par exemple. La différence de température provoque un choc sur le mécanisme relativement fragile et votre montre risquerait de s'arrêter.

Nos ancêtres possédaient de charmants petits objets destinés à suspendre les montres. A défaut, n'oubliez pas de les mettre à l'abri sur un mouchoir ou un foulard.

Moquette

■ **Découpe.** Pour découper facilement de la moquette, servez-vous d'un *couteau électrique.*

Mouches

Dès qu'arrive l'été, les mouches envahissent nos maisons devenant même agressives lorsque le temps est à l'orage. Certaines même n'hésitent pas à piquer, surtout lorsqu'on sort de l'eau. Pour les éloigner, il existe bien des remèdes. Les plus modernes emploieront des cassettes insecticides à renouveler tous les trois mois pour qu'elles soient efficaces. Mais certains les trouvent dangereuses

pour la santé et recommandent en particulier de ne pas les utiliser dans les pièces habitées par un malade allergique ou un bébé. En ce cas, il existe d'autres solutions.

☐ A la campagne, vous pouvez repeindre vos pièces avec des *peintures antimouches* très efficaces (on les emploie aussi dans les hôpitaux, les étables, etc.). Renseignez-vous auprès de votre droguiste qui vous indiquera une marque adéquate. En Afrique du Nord, en Grèce et dans certains pays d'Orient on a constaté qu'une certaine teinte de *bleu* éloignait les mouches et les moustiques : vous pouvez toujours tenter de voir la vie en bleu céleste !

☐ Certaines plantes aussi sont réputées pour leur action répulsive : plantez autour de votre maison du *laurier-sauce,* de l'*eucalyptus* ou de la *viorne-obier.*

Sur l'appui des fenêtres, posez des pots d'*anis vert* ou de *basilic.* Si leur parfum n'éloigne pas les mouches, vous pourrez toujours en parfumer votre cuisine !

Dans la maison, faites des pulvérisations de décoction de *feuilles de noyer,* ou des fumigations d'*essence d'eucalyptus* (qui vous désinfectera les bronches par la même occasion).

A la saison des *coloquintes,* faites-en sécher quelques-unes et utilisez-les en décoctions, pulvérisées comme les feuilles de noyer.

Vous pouvez aussi recourir à la décoction d'*hellébore blanc* mais attention, cette plante est toxique à forte dose.

Moufles

Pour les petits qui vont à la maternelle et perdent toujours leurs moufles (plus pratiques pour eux que les gants), prenez l'habitude de coudre un long *élastique* à chaque extrémité : l'enfant enfilera son manteau par dessus et ne risquera plus d'égarer ses moufles. Calculez suffisamment long pour ne pas gêner l'enfant dans ses mouvements.

Moules

Il a fallu attendre le XIII[e] siècle et la découverte due au hasard d'un Irlandais du nom de Walton pour obtenir des moules de culture selon le procédé dit de « bouchot » : les moules s'agglutinent sur des pieux étayés par des claiyonnages.

■ **Choix**. Les moules de bouchot sont les meilleures : vous les reconnaîtrez au bord de leur coquille *convexe*. Les moules sauvages, dont il faut se méfier car elles ont pu se nourrir dans des lieux très pollués, ont un bord de coquille *concave*. De toute façon, évitez toujours les moules d'origine inconnue (celle-ci doit toujours être indiquée sur les bourriches).

□ Pour éviter tout risque, ajoutez toujours à l'eau de cuisson de vos moules, un filet de *jus de citron* ou de *vinaigre*. Et vous pouvez aussi recourir au diagnostic des Normands qui plaçaient une *cuillère d'argent* dans cette eau de cuisson : si elle noircissait, c'est que les moules étaient avariées.

■ **Lavage**. Pour ôter le sable resté dans les moules, il est nécessaire de leur faire prendre un bain à l'eau froide, en les brassant énergiquement.

Moustiques

Ces sales bêtes vous rendraient misogynes : en effet, c'est Madame moustique qui est assoiffée de sang et non pas Monsieur. Non seulement ces dames font de vilaines piqûres qui laissent tout boursouflé après leur passage, mais en plus, elles peuvent être porteuses de très vilaines maladies comme la malaria, la fièvre jaune et bien d'autres encore, que vous n'attraperez évidemment pas en France mais dans des pays plus exotiques, où l'on se rend désormais en vacances (attention aux vaccins à respecter !).

Pour désintéresser les moustiques, voici tout un arsenal dissuasif.

☐ Elevez des *poissons rouges* : il en faut au moins 8 ou 10 pour qu'ils soient utiles, et abritez *crapauds* et *grenouilles* dans votre jardin, ainsi que les *hirondelles* : toutes ces petites bêtes adorent se régaler de moustiques. Les poissons ont en outre l'avantage de manger directement les larves pondues par les moustiques dans l'eau de leur bassin.
☐ Plantez des pots de *géranium odorant* sur votre fenêtre. Rien à voir avec les géraniums aux belles fleurs rouges ou roses. Ceux-ci ont des fleurs insignifiantes mais en revanche, ils sont dotés de feuilles très parfumées, répandant une violente odeur de citronnelle (du moins si l'on choisit une variété comme le *pelargonium fragrans*) qui déplaît fortement aux moustiques. Le *basilic* aurait les mêmes propriétés, mais il faut s'en faire une véritable haie défensive pour avoir des chances de succès !
☐ N'allumez jamais la lumière à la tombée du jour dans une pièce aux fenêtres ouvertes : il y aurait une ruée de moustiques autour de votre lampe.
☐ Avant de vous coucher, posez un tampon de coton imbibé d'*essence de citronnelle* sur votre table de chevet. Et si vous en supportez l'odeur, mettez-vous en directement sur le corps. Il existe aussi en pharmacie divers produits parfumés qui agissent comme des répulsifs.
☐ Si vous dînez en plein air, faites brûler du *bois vert* mêlé d'*aromates* près de votre table. La fumée éloignera les insectes. Evidemment, il vaut mieux opérer avant le dîner sous peine de fuir en même temps que les insectes.
☐ Achetez une *ampoule électrique de couleur jaune* : cette teinte exerce une vive attraction sur les insectes. Adaptez votre ampoule sur un lampadaire un peu éloigné de votre personne, et vous aurez la paix.
☐ Camouflez-vous sous une *moustiquaire* : c'est très efficace ! et en plus, cela transforme le lit le plus ordinaire en lit romantique digne d'un conte de fées.
☐ Cultivez un *ricin* chez vous, ou quelques touffes de *rue*, une herbe aromatique assez méconnue chez nous, aux feuilles d'une ravissante couleur bleutée. Elles déga-

gent une très forte odeur incommodant les moustiques (à signaler que les Italiens les utilisent distillées pour fabriquer la «grappa», un alcool blanc).
☐ Procurez-vous de la poudre de *pyrèthre* (une jolie marguerite blanche qui fleurit tout l'été) et faites-la brûler dans la pièce que vous voulez protéger.

Moutarde

Pour que la moutarde garde plus longtemps son piquant, mélangez-y une cuillerée de *sel fin*. Et pour la «ranimer» lorsqu'elle s'est desséchée, employer la mixture suivante : mélangez quelques gouttes d'*huile* et de *vinaigre*, avec une pincée de sel fin, et incorporez le tout à votre moutarde.

Mousse au chocolat

☐ Elle sera plus fondante si vous faites ramollir votre chocolat au *bain-marie* ou au *four*, plutôt que de le mettre directement dans la casserole.
☐ Attendez qu'il soit bien refroidi avant d'incorporer les jaunes d'œuf, sinon vous risquez de les cuire.
☐ Pour les puristes amateurs de chocolat, rajouter du *sucre* est une héresie dont la mousse peut parfaitement se passer. En revanche, on peut y incorporer une noix de *beurre* pour la rendre plus moelleuse, juste avant de mettre les jaunes d'œufs.
☐ Les liqueurs à l'orange comme le *Grand Marnier* ou le *Curaçao* s'allient aussi merveilleusement au goût du chocolat. Et vous raffinerez alors votre mousse en la présentant avec des écorces d'oranges confites, enrobées de chocolat.
☐ Des *raisins* macérés dans du rhum, du cognac ou de l'armagnac en changeront agréablement la saveur.
☐ On peut aussi faire des mousses de *chocolat blanc*.

N

Nacre

La nacre est faite à partir de coquillages. Elle est assez fragile, sujette aux fendillements si on lui inflige de brusques passages du froid au chaud.

Attention en particulier aux chemisiers anciens, qui ont presque toujours des boutons en nacre : pas de passage en machine, vos boutons y laisseraient leur brillant et même parfois leur intégrité.

■ **Nettoyage**. Si vous possédez un objet en nacre encrassé, nettoyez-le avec du *savon noir mou* ou du *savon de Marseille*. Rincez à l'eau pure et faites briller avec une goutte d'*huile de table*.

Napperon

■ **Dentelle**. Pour nettoyer un napperon en dentelle ancienne sans le déformer, prenez la patience de l'enrouler

Narcisse

Cette jolie bulbeuse peut être forcée sur l'eau à la manière des jacinthes. L'une des plus jolies méthodes est le «forçage à la chinoise» qui consiste à poser vos oignons sur un lit de galets, de graviers ou de cailloux baignant dans l'eau (voir à «bulbes» pour l'explication du forçage).

Narcotique

Est-ce pour ses vertus soporifiques que l'on a baptisé une variété de laitue «Grosse blonde paresseuse»? Quoiqu'il en soit, la *laitue* peut être un narcotique léger si on prend ses feuilles grossièrement hachées en *infusion* (une poignée pour 1 l d'eau). Laissez refroidir votre tisane et prenez-la avant de vous coucher.

Nèfle

■ **Fruit**. Le fruit du néflier, d'une jolie couleur orangée, aux noyaux siamois, doit se cueillir à l'*automne*. Il est encore meilleur lorsque les premières *gelées* ont passé sur lui.

■ **Jardin**. Si vous conservez les noyaux, vous pouvez les planter pour obtenir de jolis arbres d'intérieur, qui sortiront dehors le printemps venu. Plantez vos noyaux dans une terre riche, allégée de sable et n'arrosez pas trop. Mais lorsque les feuilles feront leur apparition, vaporisez-les souvent pour éviter l'apparition de la terrible *araignée rouge* qui aime s'en régaler.

Névralgie faciale

«Les douleurs sont des folles» dit la sagesse populaire. C'est parfaitement vrai en ce qui concerne les douleurs qui affectent le visage. Elles apparaissent de façon inopinée et résultent des causes les plus diverses : une vertèbre légèrement déplacée, une dent mal soignée, un choc en voiture, des difficultés de vision etc.

La première chose à faire est évidemment de consulter un médecin. Mais si vos «folles» névralgies persistent, essayer cet étrange remède préconisé par le Dr Peron Autret, qui consiste à appliquer un *œuf dur encore chaud* sur la zone douloureuse.

Niveau

Si vous n'avez pas de niveau pour vérifier si vos travaux sont bien droits, une bouteille ou un flacon remplit d'eau, pourront le remplacer. Placez-les à l'horizontale et vous pourrez mesurer si celle-ci est respectée ou non.

Noir (tissu)

☐ Lorsqu'un tissu de couleur noire vieillit, il devient peu à peu brunâtre ou verdâtre, voire violacé. Vous lui garderez son éclat sombre plus longtemps, si vous pensez de temps en temps à rincer votre tissu avec une décoction de feuilles de *lierre* ou de *noyer*.

☐ Pour lui faire perdre son lustre, frottez votre pantalon ou votre veste avec une brosse tempée dans de l'*eau vinaigrée*.

☐ Lorsque vous lavez des tissus noirs, faites toujours suivre le lavage d'un rinçage à l'*eau vinaigrée* pour fixer la couleur et éviter que le noir ne dégorge.

Noisettes

Elles peuvent vous servir à confectionner un *beurre* pour garnir de petits canapés pour le thé ou l'apéritif. Servez-vous de noisettes en poudre que vous malaxerez avec du beurre. Selon votre goût, ajoutez-y du *miel* si vous aimez les mets sucrés, de l'*estragon* ou du *persil* hachés, si vous aimez le salé.

Noix

■ **Fraîcheur**. Pour redonner à des noix sèches le goût des noix fraîches, faites tremper les cerneaux dans du *lait* pendant toute une nuit. Vous pouvez aussi les faire tremper dans de l'*eau salée*, ce qui facilite l'*épluchage*, toujours difficile, de la fine peau qui les enveloppe.
■ **Conservation**. A la campagne, on conserve les noix plusieurs mois en les enterrant dans un coin du jardin. Vous aurez moins de mal à les déterrer si vous les recouvrez de tourbe au lieu de terre ordinaire. Si vous n'avez pas de jardin, utilisez une *jarre de grès* dans laquelle vous alternerez couches de noix et couches de sable ou de terre.
■ **Noix vertes**. Elles peuvent devenir des gourmandises délectables.
□ *Noix confites*. Pelez légèrement les noix vertes, faites-les bouillir dans de l'eau jusqu'à ce qu'une épingle puisse les transpercer facilement. Passez-les aussitôt après dans de l'eau froide, puis égouttez-les. Faites-les cuire ensuite avec du sucre en quantité égale à leur poids après cuisson, dans l'eau. Faites cuire le sucre jusqu'au «petit lissé». Retirez les fruits du sirop et laissez refroidir.
□ *Ratafia de noix vertes*. Cette liqueur délicieuse était autrefois considérée comme un excellent digestif mais n'en abusez pas pour autant!

Prenez une quinzaine de *noix vertes* et enfermez-les dans une bonbonne avec un litre et demi d'*eau-de-vie*.

Bouchez bien et laissez macérer pendant 6 semaines, en remuant de temps à autre. Au bout de ce laps de temps, filtrez l'eau-de-vie à travers un linge et incorporez-y du sirop de sucre fait de 500 g de *sucre* et d'un quart de litre d'*eau*, additionnées d'une pincée de *cannelle* et d'une pincée de *coriandre*. Laissez infuser eau-de-vie et sirop pendant encore un mois, filtrez et mettez en bouteille. (Recette du baron Brisse, extraite de l'Encyclopédie d'économie domestique. Fayard 1877).

Noix de coco

Pour la casser sans peine, repérez ses «yeux» : trois petits trous ronds et noirs. Percez-les avec un tournevis et un marteau. Recueillez le lait qui s'écoule et cassez ensuite la noix au marteau.

Vous pouvez aussi mettre votre noix à *four chaud* pendant 1/2 heure : quelquefois, elle se fend toute seule.

■ **Lait.** Si vous avez besoin de lait de coco pour une recette (un curry à l'indienne par exemple), vous pouvez en obtenir sans noix fraîche, en faisant infuser de la chair de noix de coco sèche et râpée dans du *lait.*

Noyau

Le dénoyauteur parfait n'existe pas : la plupart du temps, il suit un trajet tout à fait fantaisiste qui laisse le fruit pratiquement en bouillie mais encore muni de son noyau !

Pour simplifier la vie de celles qui aiment faire des compotes, des marmelades et des confitures, voici un petit dénoyauteur-maison tout à fait efficace : prenez un simple *bouchon de liège* et enfoncez-y une *épingle à cheveux* ou un morceau de fil de fer plié en U. Introduisez l'épingle dans le fruit juste sous la queue, tirez et le noyau sortira sans peine.

Noyer

«Celui qui dort à l'ombre d'un noyer est un homme mort», dit un sombre proverbe. Inutile de tenter le diable et de faire la sieste sous cet arbre pour démontrer que ce n'est qu'une légende. Ce qui est sûr en tout cas, c'est que cet arbre ne supporte pas la présence d'autres végétaux près de lui, en particulier la *tomate* et la *pomme de terre.* Il ne s'agit pas d'un maléfice quelconque mais d'une substance émise par les feuilles, les branches et le tronc de cet arbre. Elle se montre très nocive pour les plantes ayant eu l'impudence de s'installer à proximité.

O

Odeur

■ **Dans un flacon.** Pour réutiliser un flacon ou une bouteille ayant contenu un liquide particulièrement odorant, versez un peu d'*eau de Javel.* Bouchez, agitez et rincez longuement à l'eau froide.

Vous pouvez aussi délayer une cuillère de *farine de moutarde* dans de l'eau, afin d'en faire une pâte liquide dont vous remplirez le flacon.

L'*alcool à 90°* est aussi un bon désodorisant.

■ **Dans le réfrigérateur.** Posez une assiette de *vinaigre bouillant :* la vapeur éliminera les mauvaises odeurs (à réserver aux réfrigérateurs vidés de leur contenu et dégivrés).

Pour les réfrigérateurs en état de marche, utilisez le truc qui consiste à poser une soucoupe pleine de *lait :* celui-ci absorbera les parfums inopportuns.

■ **De friture.** Faites *brûler* des *herbes aromatiques* comme le laurier, le thym, la sauge ou le romarin sur un grill chaud. On dit que la combustion d'un *sucre* dans un couvercle en métal peut réussir à faire disparaître l'odeur pourtant tenace de la friture de poisson.

Œil de perdrix

Un bien joli nom pour un vilain bobo qui déforme les doigts de pied en y ajoutant des petites excroissances de chair cornée, pouvant devenir fort douloureuses.

Pour atténuer la gêne qui en résulte et faire disparaître peu à peu votre «œil de perdrix», voici une ancienne recette, consistant à glisser une feuille de *papier de soie* entre les doigts de pieds. Et surtout, évitez de porter des chaussures au bout pointu, surtout si vous avez un pied large : les chaussures trop étroites engendrent des tas de maux qui, à la longue, torturent littéralement les pieds.

Œillets

Les gros œillets «de fleuriste» sont si importants que leur calice peut parfois se fendre (les horticulteurs leur donnent alors le nom très évocateur d'«œillet crevard»). Réparez les dégâts en entourant le calice d'un bout de *ruban adhésif* incolore.

Œuf

■ **Fraîcheur.** Comment distinguer un œuf frais d'un œuf qui a fait son temps? L'un des procédés les plus simples consiste à faire tremper les œufs dans un *récipient plein d'eau.* Ceux qui *surnagent* ont atteint la limite d'âge. S'ils restent entre deux eaux, vous ne pourrez pas les manger à la coque mais bien de toutes les autres façons. Et s'ils tombent au fond, à vous le délice des œufs à la coque accompagnés de mouillettes beurrées!

■ **Conservation.** Au réfrigérateur, rangez-les la *pointe en bas.* Si vous n'avez pas de réfrigérateur ou de glaciaire, enfermez-les dans d'épaisses couches de *papier journal.*

□ Si vous possédez des poules, arrangez-vous pour mar-

quer vos œufs de *signes distinctifs*, qui vous indiqueront lesquels consommer en premier lieu.

■ **Séparer les blancs des jaunes.** Il existe des petits instruments très astucieux qui permettent de le faire sans casser directement ses œufs au-dessus du plat, en transvasant d'une moitié de coquille dans l'autre. Si vous ne possédez pas ce type d'instrument, remplacez-le par un *entonnoir* au fond duquel les jaunes seront bloqués par le goulot, tandis que les blancs fileront tout seuls.

■ **Cuisson à l'eau.** Contrairement à ce que laisse présager son apparente facilité, la cuisson des œufs est un art, inconnu du profane trop pressé !

□ Pour que les œufs n'éclatent pas à la cuisson dans l'eau bouillante, il faut les *transpercer d'un coup d'épingle.* Aux Etats-Unis, en Angleterre et en Hollande, il existe un précieux petit outil destiné à cette tâche mais il peut parfaitement être remplacé par un *bouchon* dans lequel vous enfoncerez une grosse *aiguille.*

□ Lorsque vous cuisez des œufs durs et si vous êtes un maniaque aimant que le jaune soit bien centré, remuez-les dans l'eau pendant la cuisson.

□ Ne jetez jamais un œuf qui vient de sortir du réfrigérateur dans de l'eau bouillante : il se fêlerait immanquablement. En ce cas, ajoutez un filet de *vinaigre* dans l'eau, pour coaguler le blanc qui s'échappe, ou frottez la fêlure avec un *jus de citron.*

□ Commencez la cuisson à l'eau *tiède,* vos œufs n'éclateront pas.

□ Les bons *œufs durs* doivent cuire de 8 à 14 minutes (selon leur grosseur) après la reprise de l'ébullition. Si vous préférez les œufs mollets, au jaune un peu coulant, ne dépassez pas les 8 minutes.

□ Œufs durs à la *tzigane :* faites cuire vos œufs dans du *marc de café,* en les laissant pendant au moins 3 heures dans ce liquide odorant. Lorsque vous les écalerez, vous verrez des œufs d'une curieuse couleur brune (même le jaune) ayant un goût très fin, absolument délicieux.

□ De la même façon, on peut cuire des œufs durs dans du *thé.* Pour obtenir un effet très décoratif, faites-les

d'abord cuire normalement, puis craquelez-les en faisant rouler la coquille sur une surface dure. Plongez-les ensuite dans un bain de thé très fort, qui leur donnera une jolie couleur ambrée et un goût subtil.

■ **Œufs de Pâques.** Dans les pays de l'Est, on a coutume de décorer les coquilles d'œufs durs avant de les déguster en famille, le jour de Pâques. Certains sont d'ailleurs si beaux qu'il n'est pas question de les manger : on les vide avant de les décorer.

Pour décorer les œufs, l'un des moyens les plus simples consiste à les colorer en se servant de ce que l'on a sous la main dans la cuisine :

□ Les *pelures d'oignons et d'échalotes* ajoutées à l'eau de cuisson des œufs, donnent à leur coquille de ravissantes teintes brun rosé, plus ou moins foncées selon la quantité de pelures utilisées.

□ Le *chou rouge* et la *betterave* permettent d'obtenir toutes les nuances de rose ou de pourpre.

□ Les *épinards* donneront un vert pâle.

□ Le *curcuma,* une épice indienne, vous permettra de teinter vos œufs en jaune d'or.

□ Si vous aimez le bleu, utilisez du *bleu de méthylène* en très petite quantité, ou des pétales de *jacinthe bleue.*

□ Pour faire briller la coquille une fois colorée, passez dessus un morceau de couenne de *lard* ou un bout de coton trempé dans de l'*huile de table.*

□ Si vous voulez dessiner de très fins traits sur la coquille colorée, faites comme les Russes ou les Polonais qui se servent de la pointe d'une *aiguille,* pour faire apparaître un fin lacis de traits blancs.

□ Des élastiques passés autour des œufs avant la cuisson dans un bain coloré permettent d'obtenir une sorte de «batik» de lignes blanches entremêlées selon la position des élastiques.

□ Pour *vider* un œuf cru, afin de conserver sa coquille, prenez une grosse aiguille et percez deux trous à chaque extrémité. Celui du gros bout étant de taille un peu plus importante. Soufflez doucement dans le plus petit des trous et chassez le contenu de l'œuf au-dessus d'un réci-

pient.

■ **Œufs à la truffe :** pour obtenir des œufs ayant un merveilleux goût de truffe, enfermez-les quelques jours dans une boîte avec des truffes toutes fraîches qui communiqueront leur parfum aux œufs. Vous pourrez ainsi préparer une omelette à la truffe sans sacrifier vos précieux champignons.

■ **Blancs d'œufs.** Ils monteront plus vite en neige si vous y ajoutez une pincée de *sel fin* ou un peu de *jus de citron.* Pour qu'ils n'adhèrent pas au saladier ou au bol dans lequel vous les battez, passez d'abord ceux-ci à l'*eau froide.*

□ Pour les incorporer à votre préparation, procédez tout doucement, en mettant d'abord 1 ou 2 cuillères de blanc en neige. Ajoutez ensuite le reste en une seule fois en soulevant votre pâte très délicatement de bas en haut, afin de ne pas briser les blancs.

■ **Œufs au plat :** les gourmets préfèrent casser leurs œufs dans un plat qu'ils passent à four très chaud pour obtenir des œufs miroir.

□ Pour ceux qui sont au régime, utilisez l'astuce préconisée par Gault et Millau pour remplacer le beurre ou l'huile de cuisson : utiliser du *lait* ou de l'*eau.*

□ Si vous ajoutez un filet de *vinaigre* à vos œufs au plat, en fin de cuisson, ils prendront une saveur inattendue.

□ Pour les assaisonner, pensez à poivrer le blanc et à saler le jaune en *fin de cuisson,* sinon le sel laisserait de vilaines traces blanches sur le jaune.

□ Pour qu'ils ne collent pas dans le fond de la poêle, mettez un couvercle sur celle-ci pendant quelques minutes après avoir éteint le feu.

■ **Substitut.** Catastrophe ! Il ne reste plus d'œufs dans la maison. Pour une fois, remplacez-les (s'il n'en faut pas beaucoup dans la recette de votre gâteau) en utilisant un *1/2 verre de lait* additionné d'une goutte de *vinaigre* (pour un œuf). Evidemment, cette astuce n'est utilisable que pour un gâteau ou toute autre préparation où les œufs ne jouent qu'un rôle accessoire.

■ **Taches**

☐ *Sur de l'argenterie :* râpez une *pomme de terre,* mettez un peu de pulpe sur une petite éponge et frottez à l'endroit taché. Rincez à l'eau pure et essuyez.

Vous pouvez aussi utiliser du *jus de citron.* Mais ne laissez pas celui-ci trop longtemps en contact avec le métal qu'il attaquerait.

☐ *Sur du tissu.* Ne lavez surtout pas votre tissu à l'eau chaude : cela fixerait la tache en cuisant littéralement l'œuf. Utilisez un détachant à base de *trichloréthylène,* et complétez en tamponnant la tache avec de l'*eau* additionnée d'*alcool à 90°.*

S'il s'agit d'une tache de *blanc d'œuf,* le *vinaigre blanc* suffira à la faire disparaître.

Sur un tissu blanc, vous pouvez utiliser de l'*eau de Javel* diluée.

Oignon

Dès l'Antiquité, l'oignon a été considéré comme un aliment aux mille vertus à la fois diététiques et thérapeutiques. On lui attribuait entre autre le pouvoir de donner de la vigueur et d'allonger la vie.

■ **Epluchage.** Le plus grand défaut des oignons, c'est de faire pleurer lorsqu'on les épluche. Pour supprimer cet inconvénient, il existe quelques trucs :

☐ Essayez d'éplucher vos oignons sous un robinet d'*eau froide.*

☐ Si vous êtes assez habile, enfermez vos oignons dans un grand *sac* de plastique, et essayer de les éplucher à l'intérieur !

☐ Il paraît que l'on peut aussi se contenter de tremper régulièrement la lame du *couteau* dans de l'*eau froide.*

■ **Odeur.** Pour effacer l'odeur de l'oignon cru sur vos mains, frottez-les vous avec du *citron* ou du *vinaigre,* et surtout, lavez-les à l'eau froide car l'eau chaude fixerait l'odeur. Vous pouvez aussi les frotter avec du *sel fin* légèrement humidifié.

Dans la bouche : croquez quelques *grains de café,* mâchez du *persil* ou des *clous de girofle.*

■ **Conservation.** Une fois *entamé*, un oignon ne doit pas être conservé au-delà d'une journée, sinon il développe des toxines dangereuses pour l'organisme.
□ Pour les garder plus longtemps une fois secs, *ébouillantez-les* rapidement avant qu'ils aient eu le temps de germer.
■ **Germination.** Les oignons, une fois germés, deviennent vite inutilisables. En revanche, vous pouvez parfaitement vous servir des tiges vertes pour assaisonner vos salades ou vos omelettes, à la manière de la ciboule.
■ **Pelures.** Conservez les pelures d'oignons pour donner une jolie teinte rosée à des voilages, des dentelles ou du linge blanc.

Vous pouvez aussi les utiliser pour donner un reflet blond-roux à des *cheveux blonds.* Faites bouillir quelques poignées de pelures d'oignon dans de l'eau, jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte brun-rose, et servez-vous de cette eau comme eau de rinçage pour vos cheveux qu'elle laissera doux et brillants.
■ **Séchage.** Si vous récoltez vos propres oignons, laissez-les sécher à l'air libre au soleil pendant une semaine, avant de les conserver au sec dans un grenier, une grange ou tout autre lieu sec et aéré.
■ **Oignons «grelot».** Si vous avez besoin de petits oignons «grelot» pour une recette et que vous n'en ayez pas sous la main, trichez en enlevant plusieurs couches d'un oignon ordinaire jusqu'à ce qu'il ait pris les dimensions requises.
□ Les petits oignons «grelot» se prêtent particulièrement bien à la confection d'oignons «glacés», c'est-à-dire revenus dans du *beurre* auquel on ajoute quelques cuillères de *sucre* en poudre ou de *miel.* Cela donne aux oignons une belle couleur ambrée et un glacis brillant.
■ **Diététique.** L'oignon peut être utilisé comme adjuvant en cours de régime amaigrissant, car il est puissamment *diurétique* quand il est cru et laxatif quand il est cuit.
■ **Oignons-météo.** Si l'on en croit la sagesse populaire, il faut regarder de combien de pelures les oignons sont

revêtus pour savoir si l'hiver sera froid ou non : plus il y en a et plus l'hiver risque d'être vigoureux. Mais évidemment, il faut pour cela utiliser les oignons de son jardin ou de sa région et ne pas se fier aux oignons d'importation !

Oiseaux

Le chant des oiseaux est la meilleure récompense pour un maître soucieux du bien-être de ses petits pensionnaires ailés.

■ **En cage.** Si vous ne trouvez pas le chant de votre canari assez mélodieux, donnez-lui un modèle en *laissant couler de l'eau* dans des petits tuyaux. Le ruissellement l'incitera à parfaire ses trilles.

□ Votre oiseau s'ennuie tout seul dans sa cage? Offrez-lui vite un compagnon ou trichez en installant une *glace* dans sa cage : il rira et chantera d'aise de se voir si beau dans son miroir !

□ Moins fragiles qu'on ne le pense, canaris, perruches et mandarins peuvent vivre dehors à la belle saison, à condition de les habituer au plein air dès leur plus jeune âge. Pour les protéger de la fraîcheur nocturne, pensez à recouvrir la cage d'une *étoffe,* à la tombée du soir. Mais surtout, évitez absolument le plastique qui peut les étouffer.

■ **Jardin.** Votre jardin peut devenir une véritable volière à ciel ouvert. Si vous pensez à les nourrir vous verrez bientôt arriver chez vous le joli rouge-gorge, le merle et sa merlette dodue, le rossignol au chant nocturne, la mésange charbonnière à tête noire, les joyeux pinsons, (ceux-ci adorent manger, en hiver, les fruits des pommiers d'ornement incomestibles pour nous. Pour qu'ils les mangent plus facilement, penser à les fendre en deux et à les laisser par terre), les fauvettes, les chardonnerets et bien d'autres encore qui vous enchanteront.

En plus des graines, n'oubliez pas de leur donner à boire été comme hiver. Et lorsqu'il fait très froid dehors,

préparez-leur des en-cas en mêlant intimement *graines* et *saindoux fondus* que vous laisserez dehors à leur portée. Abandonnez-leur aussi vos reste de *beurre* et des bouts de *lard gras* dont ils se régaleront. Pensez aussi aux abris et aux nichoirs dans lesquels ils pourront se réfugier lorsque l'hiver sera trop rude.

■ **Lutte contre les oiseaux gourmands.** Mais peut-être préférez-vous les fruits de votre jardin à la présence d'oiseaux un peu trop gourmands.

Pour les éloigner en douceur, encapuchonnez vos arbres fruitiers de *filets,* plus efficaces que les épouvantails qui font rire les oiseaux à gorge déployée ! Si vous ne craignez pas le bruit, vous pouvez faire marcher un *transistor* près de votre cerisier favori, pour empêcher qu'il ne soit pillé par les merles moqueurs. Vous pouvez aussi ceinturer vos arbres d'une guirlande de *boîtes de conserves vides,* enfilées sur une corde, que le vent fera tournoyer et s'entrechoquer. Mais il y a fort à parier que le bruit vous fera fuir aussi vite que les étourneaux ou les moineaux visés par ce stratagème.

□ N'oubliez pas, en tout cas, que les oiseaux sont aussi de redoutable chasseurs d'*insectes,* utiles pour l'équilibre écologique de votre jardin.

Olives

□ *Olives vertes :* elles ne sont pas, comme on pourrait le croire, d'une autre variété que les olives noires, mais ont été cueillies avant d'avoir eu le temps de mûrir. Mises à tremper dans de la saumure, afin de leur faire perdre leur âcreté naturelle, elles sont parfois trop salées. Pour les dessaler, faites-les simplement tremper dans de l'*eau bouillante.*

□ *Olives noires :* celles-ci ont été cueillies une fois arrivées à maturité. Elles sont confites dans la saumure comme les minuscules olives de Nice, ou dans l'huile, comme les olives à la grecque. Elles sont redoutables pour la ligne, à cause de leur richesse calorique (au moins

200 calories pour 100 g et ça va très vite!) et assez indigestes : n'en abusez donc pas.
☐ Pour donner à vos olives *noires* une meilleure saveur, laissez-les dans un fond d'huile d'olive en compagnie d'herbes aromatiques telles que thym, sarriette ou romarin : elles prendront, ainsi macérées, un goût incomparable.
☐ *Olivier :* il ne faut surtout pas faire tremper d'objets en bois d'olivier dans l'*eau,* sans quoi, ils se *fendent.*

Omelette

☐ Tout l'art de l'omelette consiste à la battre pour qu'elle soit mousseuse et légère, sans pour autant la fatiguer, sinon elle devient caoutchouteuse à la cuisson.
☐ Vous obtiendrez une omelette très légère en battant vos blancs en neige séparément, et en les ajoutant ensuite aux jaunes.
☐ Votre omelette sera plus onctueuse si vous y ajoutez un peu de *lait* ou de crème *fraîche.* Vous pouvez aussi l'alléger en additionnant vos œufs battus de *3 cuillères d'eau.*
☐ Pour obtenir une omelette encore plus savoureuse, incorporez-y quelques petits morceaux de *beurre frais* avant de la faire cuire.
☐ A moins de vous servir d'une poêle revêtue d'anti-adhésif, il faut largement graisser celle-ci avant d'y faire cuire l'omelette. Pour qu'elle soit plus digeste, servez-vous d'huile et de beurre à parts égales, et surtout, ne laissez pas brunir celui-ci : le beurre noisette est un véritable poison pour l'organisme.

Ongle

Reflets de la santé de notre corps, les ongles en disent long sur la façon dont nous nous portons.
■ **Aspect.** *Les taches blanches :* elles ne devraient pas

vous inquiéter car elles ne sont pas des indices d'anémie, comme on le croit parfois, mais seraient dues à des chocs subis par les ongles.

☐ Si vos ongles, en revanche, vous paraissent anormalement *fendus* ou *striés,* parlez-en à votre médecin car cela peut être lié à une maladie.

■ **Beauté.** Les beaux ongles s'entretiennent. Si vous voulez qu'ils deviennent solides et peu cassants, faites des cures de *gélatine* sous forme alimentaire ou en capsules faciles à avaler et vendues en pharmacie. Cette cure sera aussi excellente pour vos cheveux.

☐ Ayez toujours un *demi-citron* à portée de la main, sur l'évier ou le lavabo, et frottez-y vos ongles à chaque fois que vous y pensez. Le citron *blanchit* et *fortifie* les ongles.

☐ Pas de travaux ménagers à mains nues. Enfilez des gants avant de faire la lessive, la vaisselle etc., sinon, vous pouvez dire bonjour aux ongles mous et cassants.

☐ Prenez des bains d'*huile d'olive tiède :* elle nourrit et renforce la kératine dont les ongles sont formés.

☐ Retrouvez le geste du *polissoir :* ce petit objet de toilette, de forme ovale, était très apprécié de nos grand-mères. Revêtu de *peau de chamois* et employé quotidiennement, il donnait aux ongles un brillant comparable à celui du vernis, sans les attaquer comme peut le faire celui-ci. Si, en plus, vous vous servez d'une petite pierre spéciale, colorée de rose, vos ongles prendront l'aspect de jolis coquillages luisants.

■ **Dissolvant.** Lorsque vous utilisez du *dissolvant,* prenez l'habitude de rincer tout de suite vos ongles à l'*eau :* l'acétone ne doit pas rester trop longtemps en contact avec les ongles pour ne pas les attaquer et les dessécher.

■ **Peaux.** Pour bien dégager la *lunule,* repoussez les *petites peaux* avec un *bâtonnet de buis,* muni d'un embout en caoutchouc ou enveloppé de coton : cela vous évitera de vous blesser. Ne coupez surtout pas vos peaux à la pince ou aux ciseaux : elles repousseraient avec encore plus de vigueur. Pensez à les enduire quotidiennement d'*huile* ou de *crème nourrissante :* ce geste ne prend que quelques secondes et évitera leur croissance désordon-

née. Lorsque vous vous lavez les mains, prenez l'habitude de les repousser doucement avec la serviette.

■ **Propreté.** Pour vous faire des ongles plus *blancs,* employez le truc des professionnels consistant à passer un trait de *crayon gras* de couleur blanche sous l'ongle parfaitement propre.

□ Avant tout travail salissant, pensez à frotter vos ongles sur du *savon de Marseille* ou un *pain de paraffine* qui s'incrusteront sous vos ongles et les protégeront de la saleté. Il ne vous restera plus ensuite qu'à les brosser.

■ **Ongles rongés.** Si vous vous les *rongez,* vous êtes un onycophage (de «onukhos», ongle, en grec) et vous êtes sans doute un grand nerveux, voire même un anxieux. Certains médecins prétendent que les rongeurs d'ongles cherchent ainsi à compenser un manque de l'organisme. Si votre «vice» vous embarrasse, voici quelques trucs :

□ Essayez la teinture d'*aloès :* très amère, elle vous dissuadera sans doute de goûter perpétuellement vos doigts. Le *savon* sur lequel on frotte les ongles est aussi suffisamment écœurant.

□ Faites soigneusement vos ongles : vous n'êtes pas obligé de mettre du vernis très coloré. Quelques couches de vernis incolore forment en général une carapace assez dissuasive sous la dent. En outre, l'aspect d'ongles soigneusement manucurés fait hésiter avant de s'y attaquer.

□ Vous pouvez aussi aller dans des instituts spécialisés vous faire poser des faux ongles. Il existe désormais une sorte de «ciment» que l'on modèle à la longueur voulue, sur lequel on applique le vernis. On peut les garder plusieurs semaines, en attendant que les vrais ongles aient repoussé.

■ **Ongle incarné.** Pour éviter d'avoir des ongles incarnés, ne vous coupez jamais les ongles en sortant du bain ou de la douche, lorsqu'ils sont encore humides ; et surtout coupez-les au *carré,* sans essayez de les dégager sur le côté.

□ Si le mal est déjà fait, essayez de sortir la portion d'ongle introduite sous la peau, en la coupant aux ciseaux ou à la pince, après avoir pris un bain de pieds bien

chaud. Désinfectez ensuite à l'alcool.
□ Vous pouvez aussi essayer d'introduire sous votre ongle, un bout de *coton* trempé dans de la *vaseline boriquée* (à acheter en pharmacie).

Or

■ **Valeur.** Voici un procédé tout à fait artisanal mais efficace pour distinguer un objet en or d'un objet en métal sans valeur.

Frottez votre objet sur une *pierre* (un silex de préférence) de façon à y laisser une marque. Brûlez ensuite une *allumette souffrée* le plus près possible de cette trace. Si votre objet est en métal, l'empreinte va disparaître sous la flamme. Si au contraire, elle persiste sans montrer de signe d'altération; il y a de grandes chances pour que ce soit de l'or.
□ Méfiez-vous des achats d'or effectués à l'étranger; en France, seul l'or à 18 ou 22 carats est reconnu. En revanche, il existe des pays comme les Etats-Unis, la Grèce, l'Espagne, l'Italie, la Turquie, l'Angleterre etc., où l'or peut descendre à 14 ou 9 carats et n'a aucune valeur marchande en France. Renseignez-vous donc auprès de votre vendeur pour savoir à quelle sorte d'or vous avez affaire et méfiez-vous des ors non poinçonnés.
■ **Nettoyage.** Pour nettoyer un bijou ou un objet en or, de l'*eau savonneuse* suffit. Séchez ensuite soigneusement et terminez par un polissage à la peau de chamois.

Orange

■ **Parfum.** Vous parfumerez merveilleusement vos armoires ou vos tiroirs, en fabriquant des «pomanders» ou «pommes d'ambre». Cette coutume très ancienne, inventée par les Anglo-Saxons, consiste à recouvrir entièrement une orange de *clous de girofle,* qui vont littéralement l'embaumer et lui conférer une odeur très orientale

et prenante.

Comme les clous de girofle ne sont pas facile à enfoncer et qu'à la longue on se blesse les doigts, je vous conseille de faire des petits trous à l'avance, en vous servant d'une grosse *aiguille* à repriser ou même d'un vrai *clou.*

Pour fixer l'odeur des clous de girofle et donner à l'orange un parfum subtil, on la roulait autrefois dans de la *poudre d'iris.* Hélas, le véritable iris de Florence se fait introuvable, mais vous pouvez fort bien le remplacer par du *gingembre en poudre.*

■ **Cuisine.** Lorsque vous devez employer des écorces d'oranges pour une recette, prenez la précaution de bien brosser vos fruits à l'eau courante. Vous ferez ainsi disparaître les traces de *diphényl,* produit de conservation. Faites-le à l'eau chaude, car l'eau froide n'est pas suffisante.

□ Recueillez les zestes de vos oranges et faites-les sécher : vous vous en servirez pour parfumer des daubes ou des desserts.

□ *La liqueur du pendu :* cette liqueur au drôle de nom est très facile à faire avec une seule orange non traitée. Il vous faut aussi 1/2 litre d'*eau-de-vie,* 1 livre de *sucre* en poudre, 1 bocal muni d'un bouchon de liège et de la ficelle.

Confectionnez une sorte de petit panier avec votre ficelle dans lequel vous enfermerez votre orange, suspendue comme dans une nacelle. Passez les brins de ficelle au travers d'un trou percé dans le bouchon de liège, et faites tenir le tout par une série de gros nœuds. Remplissez votre bocal d'eau-de-vie, et laissez l'orange en suspension tenue par le bouchon au-dessus du bocal d'eau-de-vie. Au bout de deux mois environ, l'orange sera toute racornie et il sera temps de la jeter. Vous ferez alors un sirop avec l'alcool parfumé à l'orange et le sucre. Filtrez et mettez en bouteille.

Oranger (eau d')

L'eau de fleurs d'oranger (à ne pas confondre avec le «néroli», huile essentielle obtenue par distillation, utilisée en parfumerie) à l'odeur si délicieuse, peut être employée pour frictionner le corps auquel elle laissera un délicat parfum à peine perceptible.
☐ Utilisée dans le *biberon* d'eau ou de lait de bébé, elle l'aidera à s'endormir en douceur.
☐ *Le café blanc :* c'est ainsi qu'on nomme au Liban une boisson prise après le repas; il s'agit simplement d'une tasse d'eau bouillante bien sucrée à laquelle on ajoute un peu d'eau de fleurs d'oranger. Cette tisane apaisante est excellente après un souper un peu lourd.

Orchidées

Ces plantes sont beaucoup moins fragiles et capricieuses qu'on ne le pense. Quelques espèces, comme le phalaenopsis, le cymbidium, le paphiopedilum ou le vuylstekeara (au nom imprononçable!) ne demandent même qu'à refleurir. Alors, surtout, ne les jetez pas après la floraison, comme vous le feriez d'un banal cinéraire!
☐ Si vous possédez un *cymbidium,* sachez qu'il ne consentira à refleurir que si vous le mettez dehors à partir du mois de mai jusqu'à la fin du mois de septembre (et même début octobre dans les régions les plus clémentes). Il a besoin du contraste entre les journées chaudes et les nuits fraîches pour consentir à s'épanouir. Comme il déteste le plein soleil, pensez à l'abriter sous un arbre au feuillage léger, derrière une autre plante ou derrière des canisses.
☐ Exceptés les paphiopedilum, la plupart des orchidées détestent l'eau calcaire. Evitez donc l'eau du robinet et n'employez que de l'*eau de pluie,* de l'*eau minérale,* de l'*eau de dégivrage* du réfrigérateur ou, à défaut, de l'eau du robinet neutralisée par quelques gouttes de *vinaigre* ou de *citron.*

□ Il faut donner de l'*engrais* aux orchidées mais pas n'importe comment. Respectez leur période de repos et surtout, n'en donnez jamais à une orchidée asséchée. Il existe dans le commerce des engrais spéciaux réservés aux orchidées mais vous pouvez aussi employer des engrais pour plantes fleuries, à condition de doubler la dose de *dilution* prescrite par le fabricant. Ensuite, pour éviter toute brûlure des racines, prenez la précaution d'arroser en laissant s'écouler le surplus d'eau.
□ L'humidité est nécessaire aux orchidées : pensez à les vaporiser régulièrement en début de journée et, si vous le pouvez, installez vos plantes sur un *plateau rempli de graviers baignant dans l'eau.* En s'évaporant, celle-ci dégagera une humidité bienfaisante pour vos plantes.

Oreille

■ **Bourdonnements.** Lorsque vous avez l'impression d'entendre votre sang bruire dans vos oreilles ou lorsque vous souffrez de bourdonnements intempestifs, essayez ce surprenant remède : prenez un jeune *poireau* très fin (poireau de semis), coupez les racines et introduisez-le tout doucement dans le conduit auditif, du côté *blanc.*
□ Vous pouvez aussi prendre des bains de pieds à la *farine de moutarde.*
■ **Abcès.** Enfin, si vous souffrez d'un *abcès* à l'intérieur de l'oreille, enfoncez doucement un *coton imbibé de suc d'oignon,* et gardez-le le plus longtemps possible. Renouvelez autant de fois qu'il le faut.

Orgelet

On dirait presque le nom d'un petit oiseau et on n'est pas loin de l'oiseau puisqu'on donne aussi à l'orgelet le nom populaire de «compère Loriot». En fait, cette affection qui touche la paupière doit son nom à sa forme caractéristique de «grain d'orge».

Pour soulager ce bobo douloureux voici quelques remèdes naturels :
☐ Appliquez plusieurs fois par jour, sur la paupière atteinte, des compresses à la *teinture d'arnica* ou tamponnez l'orgelet avec un coton tige.
☐ Autrefois, on appliquait des cataplasmes de *mie de pain bouillie dans du lait* ou des compresses d'*eau de mauve.*
☐ Plus étonnants, les deux remèdes suivants qui tiennent des pratiques magiques : frottez votre orgelet avec une alliance en *or* trois fois par jour, pendant trois jours de suite (des amis ayant essayé cet étrange remède m'ont assuré qu'il était parfaitement efficace !)
☐ A titre de prévention, portez des *chaussettes rouges* qui auraient la propriété d'empêcher la formation d'orgelets à répétition. Comme il s'agit d'une très ancienne recette, peut-être ne s'applique-t-elle qu'aux chaussettes teintes avec de la garance, qui aurait joué un rôle thérapeutique. Mais ceci n'est qu'une supposition !

Ortie

Si elles sont méchantes pour notre peau sur laquelle elles font des cloques très douloureuses, elles savent aussi se montrer bénéfiques (voir à *cheveux* et à *rhumatismes*) et même se faire les alliées de notre gourmandise.
■ **Brûlure.** Pour soulager la brûlure due aux piqûres, appliquez des feuilles de *plantain* fraîchement cueillies sur la peau.
■ **Cuisine.** *Soupe à l'ortie :* gantez-vous et faites provision de feuilles d'*orties blanches :* il vous en faut une livre pour préparer une soupe pour 4 personnes.

Epluchez 250 g de *pommes de terre,* que vous couperez en fines rondelles. Versez orties lavées, finement hachées et pommes de terre dans une grande casserole d'eau (un litre). Laissez mijoter à petit feu pendant 20 bonnes minutes. Passez ensuite à la moulinette ou au

mixer. Ajoutez 125 g de *crème fraîche* et servez aussitôt avec des petits croûtons frits.

Os

L'os a souvent été utilisé pour remplacer l'ivoire trop coûteux. Comme celui-ci, il a tendance à jaunir en prenant de l'âge. Si vous n'aimez cette teinte plus ou moins ambrée, trempez votre objet dans un bain d'*eau oxygénée* à 10 volumes, pendant 24 heures, et laissez si possible sécher au soleil. Ensuite, enduisez la paume de votre main de *vaseline* ou d'*huile* et massez l'objet : il prendra un bel aspect brillant. Terminez par léger polissage au chiffon bien sec ou à la peau de chamois.
☐ En revanche, si vous voulez lui donner une chaude couleur dorée, faites-lui prendre un *bain de thé bien fort.*

Oseille

☐ Ses feuilles servent à confectionner de délicieux potages et des plats gastronomiques à base de poisson (barbue, alose, saint-pierre etc.). Elles ne sont pas recommandées pour les personnes souffrant d'un excès d'*acide urique.*
☐ Comme l'oseille est relativement de courte durée au potager, vous pouvez la congeler ou la conserver dans l'*huile* après l'avoir blanchie quelques minutes à l'eau bouillante. Après l'avoir égouttée, faites-la cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une purée. Laissez refroidir et mettez ensuite dans un pot de grès en la recouvrant d'une bonne couche d'*huile d'olive.* Il vous suffira ensuite de prélever ce qu'il vous faut d'oseille pour votre préparation culinaire.

Otite

Cette inflammation de la partie interne de l'oreille affecte particulièrement les enfants. Il faut évidemment voir immédiatement un médecin mais vous pouvez toujours recourir aux remèdes suivants, en complément de son traitement.

☐ Faites tiédir un peu d'*huile de ricin* et versez-en 5 gouttes dans l'oreille.

☐ Versez un peu de *jus de citron tiédi* dans l'oreille douloureuse.

☐ Si vous en trouvez en pharmacie, l'*huile d'œillette* (une variété de pavot) tiédie, peut aussi soulager la douleur.

☐ Pour désinfecter l'oreille après l'écoulement du pus, préparez une *décoction de sarriette* et lavez-vous l'oreille avec cette tisane.

☐ Arrachez une tige de *plantain* dans le jardin, épluchez la racine et placez-la dans l'oreille : la douleur disparaîtra assez vite.

Ours en peluche

Quand un enfant aime d'amour son nounours préféré, il est difficile de le lui ôter pour le porter chez le teinturier. En plus, il en ressortira avec une drôle d'odeur qui déplaira sans doute fortement à son petit propriétaire.

Essayez plutôt de le nettoyer vous-même en utilisant la pulpe écrasée d'une *pomme de terre cuite à l'eau.* Tartinez soigneusement l'ours avec cette pâte, laissez sécher toute une nuit. Le lendemain, vous le brosserez vigoureusement avec une brosse en chiendent et il aura retrouvé son beau poil d'antan.

Oursin

☐ La Méditerranée abonde de cet étrange coquillage si

bien protégé par une armure de piquants. Son corail au goût fortement iodé a ses amateurs. Si vous aimez déguster les oursins, attendez la mi-août et ne vous fiez qu'aux *violets :* les femelles, porteuses du précieux corail.
☐ Si vous voulez les collectionner sans partir à la pêche des coquilles déjà débarrassées de leurs piquants, voici un moyen rapide de les faire tomber : percez la coquille de part en part et détachez le plus doucement possible le corail se trouvant à l'intérieur. Ensuite vous la laisserez tremper dans de l'*eau de Javel* pure. Les piquants tomberont d'eux-mêmes au bout de quelques jours.

Outils

☐ Pensez à récupérer l'*huile de vidange :* elle vous sera utile pour tremper dedans le manche de vos *outils de jardin,* qu'elle protégera efficacement de l'humidité.
☐ Le manche de vos outils sera plus lisse et plus doux sous votre paume si vous pensez à l'enduire de *paraffine* (ou de *bougie fondue*).
☐ Au jardin, les outils s'égarent facilement dans l'herbe. Pour les repérer plus facilement, achetez des outils de couleur vive ou repeignez le manche en *rouge :* vous les verrez de loin.
☐ Pour protéger la partie métallique de vos outils, trempez-les dans un bain de *pétrole* ou d'*huile,* et pensez à les essuyer avant de les ranger.

P

Paillasson

☐ Pensez à le laver de temps en temps. Une éponge ou une brosse trempée dans de l'*eau salée* redonneront de l'éclat aux teintes un peu passées.
☐ Un vieux truc consiste à le saupoudrer largement de *marc de café* encore humide. Laissez agir toute une nuit, secouez dehors, puis passez à l'aspirateur pour ôter les dernières traces de café.
☐ Les paillassons sont évidemment utiles devant l'entrée de la maison mais aussi devant l'évier, à cause des projections d'eau et devant la baignoire où ils sèchent plus vite que la traditionnelle carpette en tissu, qui se salit rapidement.

Paillis

Les jardiniers ont l'habitude de protéger la terre au pied des plantes par une couche de *paille* (d'où le nom) mais

aussi par d'autres matières comme les *feuilles mortes,* la *tourbe,* ou même le *papier journal.* Cette couche protectrice est très efficace aussi bien en cas de *gel,* que de chaleur suivie d'une *sécheresse.*

□ Lorsque vous tondez, pensez à conserver vos *tontes de gazon :* elles constituent un excellent paillis au pied des plantes et en outre, c'est un bon engrais naturel.

N.B. Si l'on vous parle de «mulch» ou de «mulching», sachez que c'est le terme anglais pour notre paillis.

Pain

■ **Frais.** Il est parfois difficile à couper. Ce sera plus aisé si vous trempez d'abord la *lame* de votre *couteau* dans de l'*eau bouillante.*

□ Lorsque vous achetez du *pain complet,* ne l'enfermez surtout pas dans du plastique (ce conseil est d'ailleurs valable pour tous les pains qu'il rend mous et insipides) mais dans un *torchon* ou une *feuille d'aluminium.*

■ **Congelé.** Dans les grandes surfaces et même dans certaines boulangeries, il n'est pas rare de vendre du pain congelé mais dont on ne dit pas qu'il l'a été. Si vous observez que la croûte est tachée de marques claires et si elle se détache par plaques, vous avez sans doute affaire à du pain congelé qu'il ne faut pas faire recongeler.

■ **Rassis.** Pour rendre son mœlleux à du pain rassis, enveloppez-le quelques heures dans un *torchon humide.* Quant à moi, lorsque le pain est vraiment dur en surface et que je veux aller vite, je n'hésite pas à le passer très rapidement sous le robinet et à le mettre ensuite quelques minutes à four chaud : efficacité garantie.

□ Ne jetez pas vos restes de pain rassis : coupés en tranches passés dans un œuf battu, sautés au beurre et saupoudrés de sucre à la cannelle, ils feront du délicieux *pain perdu,* comme en Amérique.

□ Vous pouvez aussi passer vos tranches de pain sec dans un mixer pour les réduire en *chapelure fine.*

□ Le *pudding au pain* est d'origine anglaise. Très nour-

rissant, il vaut mieux le servir à la fin d'un dîner très léger.

□ Si vous souffrez de paresse intestinale, prenez l'habitude de remplacer peu à peu le pain blanc par du *pain au son.* On en trouve désormais dans toutes les boulangeries.

■ **Pain maison.** Le pain que l'on fait soi-même a toujours meilleur goût que celui que l'on achète. Ne serait-ce que parce qu'on l'a fabriqué de ses propres mains! Les premiers essais sont parfois infructueux mais il ne faut pas craindre de recommencer l'expérience.

Si vous faites votre propre pain, je vous conseille la recette du pain complet, qui se garde longtemps.

En voici une, d'origine américaine, facile à réaliser. Il vous faut : 1,5 kg de *farine complète,* 25 g de *sucre de canne,* 25 g de *levure de boulanger,* 1 cuillère à soupe de *sel fin,* 90 cl d'*eau tiède,* 1 cuillère à soupe d'*huile* (proportions pour 4 pains de 450 g chacun. A vous de diviser ces mesures si vous voulez en faire moins).

— Dans un grand saladier, versez la farine, le sucre et le sel.

— A part, diluez la levure dans quelques cuillerées d'eau tiède. Ajoutez le reste d'eau à la pâte obtenue.

— Mélangez la farine, l'huile, la levure : vous devez obtenir une pâte légère.

— Farinez une planche ou votre plan de travail et étendez la pâte. Malaxez-la rapidement avec le plat de la main : vous devez obtenir une boule élastique.

— Lavez votre saladier à l'*eau chaude,* beurrez-le et mettez la pâte dedans. Couvrez d'un linge propre et laissez lever dans un endroit *chaud,* pendant au moins une heure. La pâte doit doubler de volume.

— Reprenez votre pâte, et étendez-là à nouveau. Remalaxez-la pendant quelques minutes, puis divisez-la en quatre morceaux que vous replierez en trois.

— Versez chacun des quatre morceaux repliés dans des moules à pain (ou à cake) d'une contenance de 45 ml, beurrés et à température de la pièce.

— Couvrez les moules d'un linge humide et laissez lever

pendant une bonne demi-heure dans un lieu chaud.
— Pendant ce temps, faites chauffer le four (6-7 au thermostat).
— Lorsque la pâte aura levé jusqu'en haut des moules, enfournez-les et laissez-les cuire environ 40 mn.
— Démoulez après cuisson et laissez refroidir sur une grille.

Panari

Le panari est une sorte d'abcès qui apparaît à l'extrémité des ongles. Il est nécessaire de voir un médecin qui vous prescrira sans doute un antibiotique pour le faire disparaître, mais vous pouvez compléter ce traitement par des moyens naturels pour le faire mûrir.
☐ Enveloppez votre doigt dans une compresse contenant un *oignon ébouillanté,* encore tiède.
☐ Ecrasez une *feuille de chou fraîche,* et faites-vous en des pansements que vous renouvellerez autant de fois qu'il le faudra.
☐ Essayez aussi les compresses à l'*alcool camphré.*
☐ Et surtout, ne touchez pas à la nourriture des autres sous peine de la contaminer avec vos staphylocoques.

Pantalon

■ **Lavage.** S'il s'agit de jeans ou de pantalons de velours, prenez l'habitude de les *retourner à l'envers* avant de les mettre en machine. Ils ne présenteront plus de traces blanchâtres.
☐ N'oubliez pas de *fermer les fermetures à glissière* avant le lavage : cela évite qu'elles se coincent par la suite.
■ **Repassage.** Pour que le pli reste bien marqué, couvrez le pantalon de plusieurs épaisseurs de *papier journal* ou de *papier kraft.* De cette façon, le fer ne laissera pas de traces brillantes.
☐ Lorsque vous êtes en voyage, et que vous n'avez pas

de fer à repasser sous la main, glissez votre pantalon sous le *matelas* de votre lit. Au matin, il aura repris son pli impeccable.

■ **Lustre.** Le tissu de votre pantalon a pris un vilain lustre. Effacez-le en passant dessus une brosse légèrement trempée dans de l'*eau vinaigrée.*

Papaye

Ce fruit exotique que l'on trouve en Afrique, en Asie et aux Antilles est de forme oblongue, et sa peau est de couleur vert orangé. Sa chair contient des éléments qui auraient la propriété d'empêcher l'assimilation des graisses par l'organisme. Alors, si vous le pouvez, faites des cures de papaye, riche aussi en vitamines.

Une autre de ses propriétés, c'est la capacité qu'a sa chair, une fois séchée et réduite en poudre, d'*attendrir* les *viandes* les plus dures. On trouve cette poudre dans certains magasins d'épicerie fine. Elle contient aussi un enzyme qui facilite la digestion.

Papier peint

■ **Taches**

□ *Moisissure :* vous les ôterez en les effaçant avec de la *mie de pain* ou avec une *gomme spéciale* pour papier peint, en vente chez les droguistes.

□ *Graisse :* si la tache est toute fraîche, saupoudrez-la avec du *talc* ou de la *terre de Sommières.* Laissez quelques minutes, puis brossez doucement. Si la tache est ancienne, essayez d'utiliser un détachant à base de *trichloréthylène,* dont vous absorberez les traces avec un peu de *talc.*

■ **Déchirure.** Pour réparer un petit accroc lorsqu'il ne vous reste plus de papier peint, décollez un morceau derrière un meuble que vous ne déplacez jamais. Pour cela, détrempez le papier avec un produit spécial décol-

lage, et découpez la «pièce» avec une lame de rasoir. Laissez sécher, et si le morceau prélevé se gondole, repassez-le à fer doux. Il ne vous restera plus qu'à le recoller à l'endroit de la déchirure.

■ **Décollage.** Lorsqu'il s'agit de vieux papiers peints dont l'épaisseur atteint plusieurs couches très anciennes, le décollage n'est jamais une partie de plaisir. En ce cas, il ne faut pas hésiter à louer une *décolleuse à vapeur* plus efficace que le détrempage.

Un moyen artisanal de remplacer la décolleuse, consiste à utiliser une *cocotte-minute* remplie d'eau bouillante. Laissez-la évacuer sa vapeur dans la pièce dans laquelle vous travaillez.

■ **Cloques.** Elles sont le cauchemar du poseur.

□ S'il y en a beaucoup, et de petite taille, c'est normal : attendez que le papier soit complètement sec pour juger si le mal est vraiment irréversible.

□ Quelques petites cloques : percez-les d'un *coup d'épingle* et lissez avec une éponge ou un chiffon.

□ De grosses cloques : *incisez-les en croix* avec une lame de rasoir, soulevez le papier très délicatement et encollez à nouveau. Lissez bien au chiffon ou à l'éponge.

□ Si vous observez des cloques dans du papier peint pré encollé, après la pose, injectez un peu d'*eau* à l'aide d'une *seringue* dans chacune des cloques. Lissez tout de suite après avec une éponge humide.

■ **Découpage.** Pour couper facilement du papier au-dessus d'une *plinthe,* servez-vous de la *spatule à enduire* pour guider la lame.

■ **Radiateurs.** On ne peut pas toujours déplacer les radiateurs pour poser le papier peint. Dans ce cas, demandez de l'aide à une seconde personne et procédez de la manière suivante : accrochez *deux longues ficelles* en bas de votre lé. Encollez-le puis posez-le : pendant que vous tiendrez le haut du papier, votre aide le guidera derrière le radiateur en tirant sur les deux ficelles.

Papillon

■ **Photo.** Pour prendre une photo de papillon, il faut avoir le déclic très rapide ou user d'un petit stratagème, connu des photographes animaliers. Capturez l'insecte qui vous a plu et enfermez-le quelques minutes dans un *bocal* que vous placerez au *réfrigérateur.* Engourdi par le froid, le papillon s'endormira. Il ne vous restera plus qu'à le poser sur une branche ou une fleur pour pouvoir le photographier en toute tranquillité. Au bout de 5 à 10 minutes, le papillon se réveillera à la chaleur du soleil.
■ **Jardin.** En Angleterre, on aime avoir des papillons dans le jardin, comme des fleurs vivantes. Pour les attirer, nos voisins d'outre-Manche plantent certaines espèces végétales particulièrement appréciées de ces jolis insectes. C'est le cas en particulier du *buddleia,* que l'on appelle aussi «arbre à papillons». L'odeur vanillée de ses fleurs en épis violacés exerce un tel pouvoir sur les papillons qu'on les retrouve bien souvent littéralement ivre-morts sur les pétales.
□ Si en revanche vous êtes un ennemi des papillons, à cause de leur état primitif de chenilles très friandes de jeunes feuilles, il existe des moyens naturels de s'en débarrasser.

La *piéride du chou,* par exemple, ne viendra plus vous embêter si vous avez l'idée de cueillir des brassées de *genêts* dont vous piquerez les branches dans votre potager, entre les planches de *choux.* Une fois que ces branches auront séché, ne les jetez pas sans les avoir utilisées une dernière fois : *brûlez-les,* car elles vous donneront une cendre riche en potasse et en phosphore constituant un excellent engrais pour les plantes à fleurs et à fruits.

Paquets

Il est parfois difficile de nouer la ficelle sufisamment

serrée autour d'un paquet. Si vous trempez celle-ci dans de l'*eau chaude* avant de l'utiliser, elle se rétractera en séchant et restera bien serrée.

Parasol

Il a servi tout l'été, et il est peut être un peu sale et défraîchi. Nettoyez-le en l'imbibant généreusement d'eau additionnée d'*ammoniac* (1 volume d'ammoniac pour 6 volumes d'eau). Rincez à l'eau pure et laissez sécher bien ouvert.

Pare-brise

Mettez quelques gouttes de *liquide vaisselle* dans votre lave-vitres : votre pare-brise sera parfaitement nettoyé.
■ **Buée.** Pour lutter contre la buée à l'intérieur, passez le pare-brise à l'*eau glycérinée* et essuyez-le avec une peau de chamois.

Parfum

■ **Choix.** Avant d'acheter un parfum ou une eau de toilette, essayez-les sur *votre* peau. Même s'ils vous ont plu sur quelqu'un d'autre, il se peut que l'acidité de votre peau les transforme complètement : certaines peaux «sucrent» les parfums tandis que d'autres les aigrissent.
■ **Utilisation.** Lorsque vous vous parfumez, posez quelques touches derrière vos *oreilles,* au *creux des seins,* sur vos *épaules,* et aussi à la *saignée du coude et des poignets* et, pourquoi pas, derrière les *genoux.*
□ Ne parfumez pas la *fourrure* directement sur les poils : cela peut les abîmer et les jaunir. Faites-le plutôt sur la *doublure.*
□ Un petit raffinement : enduisez l'intérieur de vos

chaussures de votre parfum préféré.
■ **Conservation.** Les parfums et les eaux de toilette ne se conservent pas très longtemps une fois *ouverts*. Plutôt que d'acheter un grand flacon qui virera vite, préférez plusieurs petits flacons.
□ Les parfums détestent à la fois la *chaleur* et la *lumière* : la salle de bains, où on les conserve d'habitude, est en fait un lieu détestable pour eux et il faudrait presque les mettre au réfrigérateur, surtout lorsqu'il fait très chaud.

Parquet

■ **Craquements.** Un parquet qui craque, cela évoque les vieilles histoires de fantôme et c'est surtout agaçant à entendre. Pour que le vôtre ne gémisse plus sous vos pieds, voici quelques remèdes.
□ Saupoudrez les interstices des lames de *talc* que vous ferez pénétrer avec une brosse. Ensuite, n'hésitez pas à sauter à pieds joints sur le plancher. Si quelqu'un entre à l'improviste, vous aurez peut-être l'air bizarre mais c'est un excellent moyen de faire pénétrer le talc partout.
□ Munissez-vous d'une grosse seringue et de *paraffine* que vous ferez fondre. Faites-la couler entre les lames. C'est long et fastidieux, mais c'est une bonne méthode pour que le bois ne se fasse plus entendre.

Passiflore

On l'appelle aussi «fleur de la passion» car les missionnaires espagnols, qui tentaient d'évangéliser les Indiens, se servaient de ces fleurs pour représenter la passion du Christ : les styles et les stigmates, c'étaient les trois clous de la croix, les étamines représentaient les plaies, la couronne de filaments était, bien sûr, la couronne d'épines et les pétales symbolisaient les apôtres. Mais si vous comptez bien, vous n'en verrez que dix. Les mis-

sionnaires, qui avaient réponse à tout, disaient que Pierre était absent pour cause de reniement et Judas, lui, s'était pendu après sa traîtrise : il fallait y penser !

■ **Floraison.** On peut cultiver des passiflores ailleurs que dans le Midi et on en voit en fleurs jusque dans Paris. Elles aiment le soleil mais se montrent assez résistantes au gel, pourvu qu'il ne soit pas trop rigoureux et ne dure pas trop longtemps. Protégez le pied, en hiver, par un bon paillis. Et si votre plante paraît gelée, n'abandonnez pas tout espoir : coupez toutes les parties aériennes, elle repartira sans doute au printemps.

□ Si elle refuse de fleurir, *tuteurez votre plante en arceau,* en enroulant les tiges sur elles-mêmes du haut vers le bas, et n'oubliez pas de la nourrir en lui donnant un engrais riche en potasse et en phosphore.

Pastis

Quelques gouttes de pastis dans la *vinaigrette* lui donneront un petit goût d'estragon, et si vous n'avez plus de *fenouil* pour faire cuire votre poisson, arrosez-le aussi avec quelques gouttes de cet alcool si typiquement méditerranéen.

Pâtes

□ Elles ne colleront plus si vous pensez à ajouter une cuillère d'*huile* à l'eau de cuisson.

□ Si elles doivent attendre avant que vous ne passiez à table, jetez vos pâtes dans l'eau bouillante, attendez la reprise de l'ébullition. Eteignez aussitôt et couvrez : vos pâtes cuiront toutes seules.

□ Si vous vous contentez de manger des pâtes sans les accompagner de viande, elles peuvent être un excellent repas complet, pas trop grossissant, mais attention à ne pas abuser du beurre ou du fromage râpé.

□ Méfiez-vous, si vous aimez les pâtes «al dente», en-

core un peu fermes : elles risquent de vous donner une «gonflette» assez inesthétique, voire douloureuse car, cuites de cette façon, les pâtes gonflent dans l'estomac, et si vous buvez en mangeant, vous vous retrouverez avec un bon gros ventre !

□ Pour arrêter la cuisson des pâtes, si vous devez les laisser dans leur eau de cuisson, versez-y un verre d'*eau froide.* Vous pouvez aussi les rincer rapidement à l'eau froide, avant de les égoutter.

□ Si vous devez les garder au réfrigérateur, prenez la précaution de couvrir votre récipient, sinon elles durciraient.

Pâte à gâteau ou à tarte

■ **Pâte à tarte à ma façon :** pour obtenir rapidement une excellente pâte à tarte proche de la pâte brisée, sans y mettre les mains, je verse, farine, beurre, verre d'eau tiède et souffle de levure dans une casserole, et je laisse chauffer quelques secondes en tournant avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

On peut aussi commencer par faire fondre le *beurre* et jeter la farine d'un coup dedans, avant d'ajouter l'eau tiède.

□ Un peu de *saindoux* ou d'*huile* ajouté à la pâte lui donne une consistance très *croustillante.* Dans le Midi, autrefois, on ne se servait d'ailleurs que d'*huile* pour confectionner la pâte. Il en faut alors environ la valeur d'un verre à moutarde. Réservez l'*huile d'olive* aux *pâtes salées,* car elle est un peu trop fruitée pour les pâtes sucrées.

□ Le secret d'une bonne pâte mœlleuse réside dans le fait qu'il faut la travailler du *bout des doigts* et surtout ne pas avoir les mains chaudes : trempez-les en cours de préparation dans un bol d'*eau froide.* Pour la malaxer rapidement, préparez votre *beurre* à l'avance, en le laissant plusieurs heures dans une pièce normalement chauffée. Si vous n'y avez pas pensé, *râpez le beurre-*

froid : les petits copeau s'amalgameront beaucoup plus vite.

□ Lorsque vous devez cuire le fond à blanc, sans garniture, n'oubliez pas de le *piquer* pour qu'il ne se boursoufle pas, ou remplissez-le de *haricots secs.*

□ Si vous devez y mettre ensuite des *fruits,* faites d'abord une couche «isolante» avec de la *semoule de blé fine,* qui absorbera le jus.

■ **Pâtes à base de yaourt ou de fromage blanc :** ces pâtes sont très répandues au Liban, en Turquie ou en Russie.

Le *gâteau au yaourt* est un des grands classiques de la cuisine qu'aiment préparer les *enfants.* Il faut ajouter *un pot de yaourt* à la pâte à tarte habituelle où le beurre représente la moitié du poids de farine.

Pour faire un gâteau au fromage blanc, comme en Pologne ou en Russie, il faut prendre du *fromage blanc égoutté* dont le poids sera équivalent à celui de la farine. Ajouter du beurre (1/3 environ du poids de la farine) et une pincée de sel.

Certaines personnes rajoutent 3 cuillères de *vinaigre* ou de *jus de citron* à la pâte.

Pâte à modeler

Si vos enfants sont en panne de pâte à modeler, ils peuvent en fabriquer eux-mêmes avec des ingrédients que vous avez sûrement dans la cuisine.

Il faut un verre à moutarde de *farine,* un verre de *sel fin* et de l'*eau.* Mélangez la farine et le sel dans un saladier et versez l'eau petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme et élastique qui ne doit pas coller aux doigts.

Cette pâte peut se conserver longtemps à condition de l'envelopper dans du *plastique* et de la mettre au réfrigérateur.

Elle peut servir au *modelage* et cuire au four, si vous désirez garder les œuvres sculptées de vos enfants.

■ **Taches.** La pâte à modeler laisse des taches graisseuses. Otez-les aussitôt en les frottant doucement avec

de l'*eau savonneuse tiède.*

Pavot

Symboles du sommeil, les pavots peuvent faire de ravissants bouquets si l'on prend la précaution de stopper l'écoulement laiteux qui s'échappe des tiges coupées, en les passant rapidement à la *flamme* d'une allumette, d'un briquet ou d'une bougie.

Peau

■ **Grasse.** A l'inverse de ce que l'on pourrait croire, il ne faut pas employer de lotions trop *astringeantes* qui irritent encore plus l'épiderme et favorisent les sécrétions sébacées.
☐ Le *jus de concombre* frais, appliqué en compresses, donne de bons résultats, ainsi que des nettoyages à l'eau légèrement *vinaigrée.*
☐ L'*eau de mer* est d'habitude excellente pour les peaux grasses qu'elle assainit.
☐ Lotionnez-vous la peau avec des infusions à base de plantes telles que la *sauge*, la *prêle,* la *menthe* ou la *ronce,* que l'on trouve facilement dans le jardin ou chez l'herboriste. Si vous avez des *boutons,* préférez les tisanes de *thym* antiseptiques et désinfectantes.
☐ Certains fruits et certains légumes ont de précieuses propriétés pour les peaux grasses : des rondelles de *tomate fraîche* lui rendront son équilibre (vous pouvez aussi utiliser la pulpe écrasée pour vous faire des masques, ou vous lotionner avec du jus frais). Le *citron* est connu pour ses vertus astringeantes. Ne l'utilisez pas pur, car ce serait trop violent pour votre peau. Mélangez le jus d'un *citron* à un *jaune d'œuf* battu et à une cuillère d'*huile d'amandes douces* ou d'*olive.*
☐ Les masques au *blanc d'œuf* (un blanc d'œuf battu en neige auquel vous pouvez ajouter *une cuillère de miel*)

sont excellents.

☐ Essayez aussi les masques à l'*argile* (à diluer dans de l'eau tiède en y ajoutant une cuillère à café d'essence de *sauge*) : c'est le conseil du Dr Peron-Autret dans son livre « 101 trucs de médecine naturelle » (Hachette) pour nettoyer les peaux grasses.

☐ Pour nettoyer votre peau, essayez cette lotion au *raisin :* il vous faut 2 cuillères à soupe de jus de *raisin frais* (vous en obtiendrez en mixant des grains de raisin épluchés), 1 cuillère à soupe d'*huile d'amandes douces* et 1 cuillère à café d'*eau de roses.* Passez le tout au mixer pour avoir une composition homogène. Gardez cette lotion au réfrigérateur.

■ **Sèche.** Il faut la nourrir mais pas la graisser. Evitez les crèmes très grasses qui forment une sorte de masque asphyxiant et ne nourrissent pas la peau en profondeur. De toutes façons, quoi qu'en disent les publicités, c'est impossible et les meilleures crèmes ne touchent que les couches superficielles de la peau.

☐ L'une des meilleures recettes de beauté, et qui ne coûte rien, consiste à boire beaucoup d'*eau* (au moins un litre et demi par jour).

☐ Pour nettoyer votre visage, mixez ensemble 1 cuillère à soupe de *lait,* 1 cuillère à soupe de pulpe de *pêche* et 1 cuillère à *soupe d'eau de roses.* Gardez le surplus au réfrigérateur.

☐ Un gommage doux : écrasez des rondelles de *banane fraîche* et étalez cette purée sur la peau du visage et du cou. Laissez sécher quelques minutes, puis massez-vous en faisant rouler les déchets sous vos doigts. Rincez à l'eau tiède.

☐ Vous pouvez vous fabriquer votre propre *crème hydratante* (vous serez sûre au moins de ses composants). Il vous faut : 1 cuillère à soupe d'*huile d'avocat* (vous en trouverez dans les magasins de diététique et de produits naturels), 1 cuillère à soupe de *cire d'abeille blanche* (à acheter en pharmacie), 2 cuillères à soupe d'*huile d'amandes douces* et 1 cuillère à soupe d'*eau de roses.*

— Faites fondre la cire au bain-marie et ajoutez-y l'huile

d'avocat et d'amandes.
— Dans un autre récipient, laissez tiédir l'eau de roses.
— Retirez les ingrédients du feu et mixez-les jusqu'à l'obtention d'une pâte blanche et épaisse. Appliquez-la sur le visage et rincez à l'eau tiède. Gardez cette crème au réfrigérateur.
□ Faites-vous des masques au *fromage blanc* ou au *yaourt*, additionnés d'une cuillère de *miel* toujours adoucissant.
□ Lotionnez-vous la peau à l'*eau de miel* que vous préparerez le plus simplement du monde en mélangeant 1 *litre d'eau distillée* à 2 *cuillères à soupe de miel.*
■ **Gommage.** Pour toutes les peaux : un exfoliant à base de *sel.* Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe de *sel fin de mer* à 1 cuillère à soupe d'*huile d'olive.* Appliquez cette pâte sur le visage et massez-vous la peau de bas en haut. Gardez 5 minutes, puis ôtez à l'eau tiède. Ce masque au sel est excellent pour les peaux un peu fatiguées et grises, ou lorsqu'on commence à perdre son bronzage. Après, la peau est toute lisse et rose, comme rajeunie. Les peaux grasses peuvent supporter ce masque une fois par semaine. Les peaux sèches en revanche, plus fragiles, s'en trouveront bien une à deux fois par mois seulement.

Si vous en avez le courage, vous pouvez appliquer cette recette au sel sur tout le corps, en insistant sur les coudes, les genoux et les talons plus rugueux. C'est aussi une excellente méthode pour éliminer la «chair de poule» qu'on a parfois sur les jambes après une épilation.

Peau de porc

La beauté de la peau de porc vient de sa couleur ambrée légèrement luisante. Pour entretenir son lustre tout en nettoyant les taches, préparez le mélange suivant : dans un bol, mettez 2/3 d'alcool à 90° et 1/3 de glycérine. Passez un chiffon imbibé de ce mélange sur le cuir.

Laissez sécher, puis faites briller avec un chiffon sec.
□ De temps à autre, frottez le cuir avec une simple *gomme à crayon* (valable surtout pour les peaux ayant l'aspect du daim).

Peinture

■ **Sur du métal.** S'il s'agit d'un métal neuf, il sera très difficile de le peindre à moins de le passer au papier de verre fin. Si vous êtes patient, et s'il s'agit d'un support métallique extérieur, laissez-le vieillir toute une saison pour qu'il élimine la *calamine* qui empêche de le peindre.
□ S'il s'agit de *tuyaux* : enduisez-les de *vinaigre* avant de les peindre : de cette façon, ils ne s'*écailleront plus*.
■ **Châssis.** Pour éviter les débordements importuns, pensez à entourer les vitres de *papier adhésif* (on en vend de spéciaux chez les droguistes et marchands de couleur).
□ Vous pouvez aussi frotter vos vitres avec du *vinaigre d'alcool* : la peinture n'adhèrera pas.
■ **Pour peindre en hauteur.** L'ennui, lorsqu'on peint le bras tendu au-dessus de la tête, c'est qu'on s'asperge de gouttelettes de peinture. Vous éviterez cet inconvénient si vous confectionnez une sorte de manchon à votre pinceau, en découpant le tiers supérieur d'une *bouteille de plastique*, juste après le goulot. Cet «entonnoir» improvisé recueillera la peinture excédentaire.
■ **Pour ôter des traces de peinture** sur du *bois* ou des *vitres*, vous utiliserez un *produit pour décaper les fours*, conditionné en bombe. Pulvérisez le produit sur la tache ou la coulée et laissez agir une quinzaine de minutes. Il vous suffira ensuite de frotter avec un chiffon pour que la peinture disparaisse. En cas de traces plus anciennes et tenaces, procédez à une seconde application.
□ Sur une *vitre*, on peut aussi ôter la peinture avec une *lame de rasoir* ou avec une *pièce de monnaie* dont les reliefs serviront de grattoir.
■ **Peintures vinyliques.** Le rendement des *peintures vi-*

nyliques à l'eau est inférieur à celui des *peintures glycérophtaliques*, mais elles ont sur elles deux avantages : elles sont *inodores*, et surtout, sèchent en *2 heures* (les glycérophtaliques elles, ont besoin de 8 heures).

☐ Si vous devez passer de la peinture vinylique sur une peinture glycérophtalique, prenez la précaution de poncer légèrement celle-ci, sinon votre peinture à l'eau n'accrochera pas. L'inverse n'est pas vrai, au contraire.

■ **Peinture en bombe**. Pour que l'orifice ne soit pas obstrué par des restes de peinture, prenez l'habitude de renverser la bombe, tête en bas, et appuyez sur la valve, jusqu'à ce que vous entendiez le sifflement caractéristique du gaz qui s'échappe.

☐ Ne stockez jamais votre bombe dans un endroit *chaud* ou au *soleil*.

■ **Laque brillante**. Pour obtenir une laque brillante comme un miroir, ne cédez pas à la tentation de mettre beaucoup de peinture sur votre pinceau. Commencez par une première couche de peinture vinylique *mate*. Travaillez ensuite en *couches minces* que vous croiserez. Attendez que la peinture soit bien sèche (il faut, hélas, au moins 24 heures entre deux couches) et poncez votre première couche en utilisant un papier de verre spécial à l'eau. Ce n'est qu'au prix de cette minutie, que vous obtiendrez une peinture vraiment laquée.

■ **Pot de peinture** : si vous voulez éviter de retrouver une épaisse couche de peinture en surface d'un pot ayant déjà servi, rangez-le toujours *couvercle en bas*, après l'avoir soigneusement rebouché, évidemment.

■ **Odeur de peinture** : elle rend certaines personnes littéralement malades et provoque migraines et nausées. Ne dormez jamais dans une pièce fraîchement peinte, et pour atténuer l'odeur, posez une soucoupe de *lait* dans la pièce que vous venez de peindre (ou bien encore, du *vinaigre bouillant*).

Pellicules

Pour les faire disparaître, montrez-vous patient et persévérant. Faites-vous des frictions au jus d'*orties* (passez-en un bol au mixer) et préparez-vous des lotions pour vous masser le cuir chevelu.

☐ L'une des plus simples consiste à se masser le cuir chevelu avec du *sel fin*. Enveloppez-vous la tête d'un linge et gardez votre sel toute une nuit, avant de vous rincer, puis de vous laver les cheveux.

☐ Plus étonnant mais efficace si on recommence plusieurs fois le traitement : rincez-vous les cheveux avec de l'*aspirine* (c'est plus facile d'utiliser de l'aspirine effervescente) aux puissantes vertus bactéricides.

☐ Si vous avez une âme de laborantin, préparez des lotions un peu plus compliquées, comme celle-ci extraite de «Mode pratique» de janvier 1910. Il vous faut 150 g d'alcool à 90°, 0,30 g de nitrate de potasse, 0,10 g de sublimé, 25 g de coaltar saponiné, 50 g d'eau bouillie, 25 g d'alcool de lavande (tous ces ingrédients s'achetant chez le pharmacien, qui pourra vous préparer votre lotion au gramme près).

Frottez le cuir chevelu avec cette solution pendant 5 jours. Arrêtez, puis reprenez jusqu'à la disparition complète des pellicules.

Pelouse

☐ Si vous posez un pied de *parasol* sur votre gazon, pensez à le déplacer tous les jours, sinon il laissera de vilaines traces jaunes sur l'herbe.

☐ Tondez votre pelouse lorsque l'herbe est *sèche*, et n'attendez pas qu'elle soit devenue trop haute pour passer la tondeuse qui devra être mise sur la position «haute».

☐ Arrosez plutôt le *soir*, pour que l'herbe conserve sa fraîcheur tout la nuit.

☐ Plus vous tondrez, plus votre herbe repoussera *fine* :

alors, courage !
□ Ne ratissez pas les *tontes de gazon* : l'été lorsqu'il faut chaud, elles protègent l'herbe de la sécheresse et nourrissent le sol grâce à l'azote qu'elles contiennent. Elles peuvent aussi servir de *paillis* (voir à ce mot).

Perles

■ **Valeur**. Comment distinguer des perles fines des fausses perles : tout simplement en *frottant* l'une d'entre elles contre vos *dents* : si vous avez la sensation que ça «gratte», c'est que vos perles sont vraies. Si vous ne sentez que du lisse, la perle est fausse.
■ **Entretien**. Les perles peuvent «mourir» : elles prennent alors une vilaine teinte grise. Pour ne pas en arriver là, ne vaporisez jamais de *parfum* sur elles, et portez-les le plus souvent possible à même la peau. Elles se nourriront littéralement de vous et prendront un brillant incomparable qu'elles perdront si vous les laissez trop souvent dans une boîte, ou pire encore, sur du *coton*, très mauvais pour elles parce que trop *sec*.

En revanche, portez votre collier au bord de la mer, s'il s'agit de perles et pensez à le *rincer* le soir en rentrant, pour le débarrasser du sel.

Attention : certaines peaux trop acides tuent les perles. Si c'est votre cas, renoncez à ces merveilles venues de la mer qui resteraient toujours ternes sur vous.
■ **Enfilage**. Si vous désirez enfiler vos perles vous-même, posez-les sur du *carton ondulé*, en les rangeant par ordre de grandeur.
□ Si vous n'avez pas de fil muni d'un mince embout métallique permettant de le faire passer à travers les petits trous des perles, trempez l'extrémité dans du *vernis à ongles* et laisser sécher, ou bien, frottez-le sur un bout de savon sec.
□ Les professionnels utilisent un *double fil*, leur permettant de faire un *nœud* entre chaque perle. Ainsi, si le collier se casse, les perles ne risquent pas de s'échapper

en glissant car elles sont retenues par ces noeuds.
□ Juste avant le *fermoir*, il y a une sorte de fil doré, entourant l'extrémité du fil. On appelle cela de la *canetille*. Elle est destinée à le protéger de l'usure due au frottement contre le métal du fermoir.

Persil

■ **Germination**. La germination du persil est si lente que bien des superstitions se sont attachées à la culture de cette plante aromatique si répandue. Les jardiniers prétendaient autrefois que celui qui mettait les graines directement en terre mourait dans l'année. Pour conjurer ce mauvais sort, il fallait d'abord semer les graines dans un trou de mur, et laisser le persil se resemer tout seul. On disait aussi qu'il devait faire sept tours chez le diable avant de consentir à germer. Pour tout dire, nos ancêtres se méfiaient des maléfices du persil!
□ Poutant, ses graines se laissent attendrir si l'on pense à les faire *tremper* toute une nuit dans un verre d'*eau tiède*, pour ramollir leur enveloppe coriace.
□ Pour savoir si les graines sont encore bonnes, mettez-les dans un *verre d'eau* : toutes celles qui coulent sont bonnes mais n'utilisez pas celles qui flottent.
□ Pour avoir du persil tout l'hiver, utilisez un *pot à persil* dans lequel vous sèmerez vos graines par *couches successives* (une couche de terre, un semis etc.), ce qui vous permettra d'avoir des récoltes étagées de persil frais.
■ **Cuisine**. Le *persil commun* à feuilles plates à un goût incomparablement supérieur à celui du persil frisé, tout juste bon à orner les narines des têtes de veau chez le tripier! En revanche, ce *persil frisé* est délicieux lorsqu'on le plonge dans de la *friture très chaude*. Il faut quelques secondes pour obtenir des bouquets croustillants, accompagnant à merveille les rôtis de viande rouge.
■ **Conservation**. Le persil sèche très mal car il perd

toute sa saveur. Il vaut mieux le *congeler*, ou le conserver haché dans de l'*huile*.

Au *réfrigérateur*, vous le garderez plus longtemps, si vous coupez les tiges et le mettez dans un *bocal* hermétiquement *fermé*. Les sacs en plastique ne sont pas recommandés car ils feront assez vite pourrir le persil.

■ **Santé.** Le saviez-vous? le persil est extrêmement riche en *vitamine C*, ainsi qu'en *vitamine A*. Parsemez-en donc vos grillades et vos plats, particulièrement en hiver.

☐ *Attention :* ne cueillez jamais de persil ailleurs que dans votre jardin, là où vous savez ce que vous avez semé. En effet, les feuilles du *persil sauvage* offrent une fâcheuse ressemblance avec celles de la *ciguë* qui peuvent causer des empoisonnements mortels : Socrate en a fait l'amère expérience!

Petits pois

☐ N'oubliez pas d'ajouter un *sucre* à l'eau de cuisson de vos petits-pois : ils seront plus mœlleux.

☐ *Ne couvrez pas la casserole* dans laquelle ils cuisent, et ajoutez une cuillère de *bicarbonate de soude :* ils seront d'un vert émeraude tout à fait appétissant.

☐ Pour leur donner une saveur inhabituelle, ajoutez un bouquet de *feuilles de menthe fraîches* pendant la cuisson.

☐ Si vous utilisez des petits pois en conserve, rincez-les longuement à l'eau tiède et terminez par un *jus de citron,* pour ôter le goût de fer blanc.

☐ Si vous êtes au régime sans sucre, méfiez-vous à la fois des petits pois frais, parce qu'ils contiennent des *glucides* et de l'*amidon,* et des petits pois en conserve dont le jus est toujours additionné de *sucre.*

Photo

☐ Pour faire sécher plus vite une photo qui sort du bain

de développement, faites comme les professionnels, utilisez un *sèche-cheveux.*
□ Lorsque vous faites des photos avec un appareil à développement instantané, n'oubliez pas de passer le liquide préconisé dans le mode d'emploi, et surtout, respectez bien la température et le temps de pose. Ce genre de photos se conservent très mal dans un album car elles perdent peu à peu leurs teintes pour virer au verdâtre ou au sépia, selon les cas.

Piano

■ **Entretien.** Pour blanchir des touches de piano jaunies par le temps, passez dessus un coton imbibé de *jus de citron,* d'*eau oxygénée* ou de *lait.*
□ Comme les plantes vertes et les meubles anciens, les pianos sont sensibles à l'*humidité atmosphérique :* un air trop sec, ou au contraire, trop humide, ne leur vaut rien.
□ Pour ne pas faire de *marques* sur les tapis ou les moquettes, pensez aux *dessous* de piano, en verre, à placer sous les pieds; les anciens modèles, en verre teinté, sont si beaux qu'on les retrouve maintenant chez les brocanteurs.
□ Ne mettez jamais votre instrument directement contre un mur : laissez toujours un peu d'espace entre eux.

Pieds

■ **Marche.** Si vous marchez souvent pieds nus, ne vous étonnez pas de voir ceux-ci s'*élargir* peu à peu.
□ Après une longue marche ou en fin de journée, vous avez peut-être les pieds douloureux : enduisez-les de *vaseline* pendant une heure ou deux, puis massez-les vous avec de l'*alcool camphré.*
■ **Soins.** Préparez-vous une huile de massage à base de

millepertuis, cette petite plante aux fleurs jaunes s'épanouissant l'été. Faites-en macérer une poignée (feuilles et fleurs) dans de l'*huile d'olive* (1/4 de litre) pendant 15 jours, si possible au soleil, et massez-vous matin et soir avec cette huile : vous serez étonné des résultats.
☐ En fin de journée, prenez des bains de pieds dans de l'*eau chaude salée.*
☐ Contre la *transpiration :* ne portez jamais de chaussettes en matière *synthétique,* favorisant la sudation. De la même façon, préférez le *cuir* pour vos chaussures.

Prenez des bains de pieds à l'eau tiède dans laquelle vous aurez fait dissoudre de l'*alun,* frictionnez-vous à l'*alcool camphré* ou avec une décoction de *feuilles de sauge.*
☐ Séchez-vous soigneusement après chaque bain ou douche, sans oublier les interstices entre les orteils : l'humidité favorise les crevasses et l'apparition de mycoses (surtout à la piscine).

Pile électrique

☐ Pour rendre de l'énergie à des piles défaillantes, placez-les dans un *four tiède* et *éteint* pendant 1/4 d'heure. Elles retrouveront de la force pour quelques heures, le temps, pour vous, d'aller en racheter.
☐ Vous pouvez aussi les mettre sur un *radiateur allumé.*
☐ Ne laissez jamais votre transistor allumé jusqu'à ce que les piles soient à plat : elles laisseraient échapper de l'*acide,* qui attaquerait l'intérieur de votre appareil.

Piment

☐ Si vous aimez les piments et si vous passez par Espelette au Pays Basque, ne manquez pas sa célèbre foire aux piments.
☐ Pour ceux qui ne les trouvent jamais assez forts, donnez-leur encore plus de flamme en les laissant macé-

rer dans du *vinaigre* ou de l'*huile,* comme aux Antilles ou à la Réunion.
☐ En revanche, si vous tombez sur un bout de piment «oiseau» (le plus terrible!) qui vous a mis la gorge en feu, ne commettez surtout pas l'erreur de vouloir combattre cet «incendie» avec de l'eau ou du vin. Mâchez plutôt de la *mie de pain,* ou mieux encore, précipitez-vous sur une *banane fraîche.* Les Indiens le savent bien, qui servent souvent ce fruit pour accompagner leurs curries les plus brûlants.

Pinceau

☐ S'il est tout neuf, faites-le tremper toute une nuit dans un *verre d'eau* ou de l'*huile de lin* pour qu'il ne perde pas ses poils.
☐ Si vous peignez plusieurs jours avec la même peinture vinylique, ce n'est pas la peine de nettoyer votre pinceau à chaque fois que vous cessez de vous en servir : laissez-le en attente dans un *verre d'eau.* Il vous suffira de l'essuyer avec un chiffon pour pouvoir l'utiliser à nouveau.
☐ Il a durci : faites *chauffer du vinaigre* et trempez votre pinceau dans le liquide chaud, ou faites-le tremper toute une nuit dans de l'eau additionnée d'*ammoniac* (moitié-moitié). Vous pouvez aussi frotter les poils avec de la *lessive en poudre* et rincer à l'eau très chaude.
☐ Pour ne pas mettre trop de peinture sur votre pinceau, tendez un *fil de nylon ou de métal en travers du pot,* fixé par de l'adhésif ou accroché aux poignées, et essorez votre pinceau dessus à chaque fois que vous le trempez dans la peinture.

Ping-Pong

Pour rendre sa rondeur à une balle de ping-pong toute

cabossée, immergez-la dans de l'*eau chaude :* elle reprendra très vite sa forme initiale sous l'effet de la dilatation de l'air.

Pintade

Cette volaille a une chair savoureuse mais parfois un peu sèche. Pour lui donner plus de mœlleux, fourrez-la avec *deux petits-suisses* qui fondront pendant la cuisson.
□ Si vous êtes au régime, pensez plus souvent à la pintade car sa chair est très peu calorique : 150 calories pour 100 g, à condition bien sûr de ne pas consommer la peau, et de ne pas la cuire en sauce ou arrosée généreusement de beurre.

Pipi au lit

□ Autrefois, on faisait dormir les enfants qui souffraient d'énurésie sur un matelas bourré de feuilles sèches de *fougère mâle.*
□ Dans son livre, «101 trucs de médecine naturelle» (Hachette), voici ce que recommande le docteur Peron Autret : «On obtiendra de bons résultats en faisant prendre à l'enfant un bain tiède à 30° ou 35°, abondamment *salé,* juste avant le coucher durant une demi-heure, bain dans lequel on lui demandera d'uriner. On laissera ensuite l'enfant sans garniture jusqu'au lendemain matin».
□ Plus curieusement, le docteur Peron Autret préconise aussi des tartines de *pain noir* enduites d'une bonne couche d'*huile de noix,* à faire manger tous les soirs au dîner.

Il faut attendre quinze jours, trois semaines pour constater l'efficacité de ces traitements, qui doivent être ensuite maintenus pendant au moins trois mois.

Pique-fleurs

Pour réaliser un bouquet aux proportions équilibrées et harmonieuses, il est nécessaire de se servir d'un pique-fleurs, surtout si le vase est assez large.

☐ Vous trouverez chez les fleuristes des pique-fleurs japonais à pointes de métal, permettant de réaliser des compositions avec le minimum de végétaux, et aussi de l'*oasis :* une mousse synthétique très pratique, car on peut y planter très facilement les tiges des fleurs. Une fois gorgée d'eau, cette mousse peut conserver les fleurs très longtemps dans n'importe quel support, sans qu'on ait besoin de les faire tremper dans l'eau, comme dans un bouquet ordinaire.

☐ Vous pouvez aussi réaliser des pique-fleurs chez vous en utilisant du *grillage* à gros trous que vous calerez dans le pot ou le vase (de préférence opaque). La *pâte à modeler* est aussi très pratique pour les petits bouquets légers.

☐ Dans un vase transparent, servez-vous des *billes de verre* de vos enfants, ou d'une épaisse couche de *gros sable,* ou encore, de *galets.*

☐ Un morceau de *branche fourchue* glissée dans l'embouchure d'un vase étroit, vous permettra de faire tenir le minimum de fleurs ou de feuillage.

Piqûres d'insectes

■ **Abeille.** Si vous avez été piqué par une ou plusieurs abeilles, ôtez tout d'abord l'aiguillon, puis frottez la piqûre pour éviter l'enflure. Pour cela, servez-vous d'un morceau de *savon de Marseille :* il atténue la douleur et désinfecte.

Vous pouvez aussi employer le savon de Marseille contre les piqûres de **moustiques** ou de **puces** (il fera disparaître l'enflure).

■ **Guêpe.** Tamponnez la piqûre avec un coton imbibé

d'eau allongée d'*ammoniac,* ou encore, d'*eau de Javel.* Si vous êtes en pleine campagne, n'hésitez pas à uriner par terre et à vous frotter la peau avec la terre mouillée : la douleur et l'enflure disparaîtront. Vous pouvez aussi couper un *oignon frais* et le frotter sur la piqûre.

■ **A préparer à l'avance :** un remède efficace contre les piqûres, à base de *souci des champs* (calendula arvensis). Cueillez-en une bonne poignée, et laissez macérer les fleurs de souci dans de l'*alcool à 70°*. Une fois filtrée, cette teinture peut être employée localement sur la piqûre, ou par voie orale, en en mettant quelques gouttes sur un sucre.

■ **A savoir.** Enfin, il est bon de rappeler que les piqûres ne sont pas toujours anodines, surtout pour les personnes souffrant d'allergies. En cas de réaction suspecte, consultez immédiatement un médecin, et prenez l'habitude de toujours emporter avec vous un anti-histaminique.

Pissenlit

■ **Santé.** Au printemps, faites des cures de salades de feuilles de pissenlit : elles amélioreront votre digestion, et comme leur nom l'indique, sauront vous débarrasser de l'eau qui gonfle votre corps.

N'oubliez pas d'y incorporer les *boutons de fleurs* car ils sont aussi délicieux que les jeunes feuilles, surtout si vous accompagnez le tout de petits lardons et d'œufs durs !

□ Si vous souffrez de *rétention d'eau,* préparez-vous des tisanes de feuilles ou de racines de pissenlit et armez-vous de courage car elles sont terriblement amères.

■ **Beauté.** Pour la *peau* de votre visage, faites comme les belles Romaines d'antan : lotionnez-vous avec le *suc des tiges* et rincez-vous ensuite à l'eau tiède.

■ **Cuisine.** Vous pouvez confire les *boutons de pissenlit* dans du vinaigre : ils accompagneront délicieusement vos viandes froides. C'est aussi les cas des boutons de

salsifis sauvage dont les fleurs jaunes et les graines de soie blanche font d'ailleurs penser à celles du pissenlit. Mais on ne peut pas les confondre car les feuilles du salsifis sauvage ou scorsonère (au terrible nom latin de «tragopogon pratensis») ne sont pas dentées comme celles du pissenlit, et en outre, elles sont beaucoup plus hautes.

■ **Jardin.** Les jardiniers détestent les pissenlits qui hantent les pelouses et les parterres. Pour s'en débarrasser, il ne faut pas les couper car les graines aériennes se resèmeront aussitôt. Il vaut mieux avoir la patience de les *brûler* avec un briquet.

Placage

Sous l'effet de l'humidité ou de différences de température, le placage de certains meubles à tendance à gondoler ou même carrément à se décoller. En ce cas, servez-vous tout simplement d'un *fer à repasser :* mettez le thermostat sur la position de chauffe maximum et intercalez un morceau de tissu assez fin entre la semelle du fer et le meuble. Appuyez fortement. Sous l'effet de la chaleur, la colle du placage fondra et, en se refroidissant, le morceau abîmé sera remis en place, à condition de le presser un bon moment.

N.B. Réservez plutôt ce traitement de choc à des meubles modernes ou de moindre valeur. Pour les meubles anciens, fiez-vous au savoir-faire d'un ébéniste!

Plantes d'appartement

■ **Lumière.** En hiver, beaucoup de plantes manquent de lumière. Pensez aux spots spéciaux qui leur donnent les rayons dont elles ont besoin pour leur croissance. Mais de simples lampes électriques peuvent leur permettre de pousser dans les coins les plus sombres : il n'y a qu'à voir la façon dont elles se portent dans certains centres commerciaux où elles ne voient pourtant jamais

le jour!

■ **Plantes à fleurs.** Beaucoup de gens se plaignent que leurs plantes fleuries ne refleurissent plus jamais. Il y a à cela plusieurs raisons. On ne respecte pas toujours leur période de *repos :* la plupart des plantes à fleurs entrent en sommeil à l'automne et doivent alors être conservées dans un endroit relativement *frais* (pas plus de 15°, si possible) et être arrosées avec parcimonie : juste assez pour que la terre ne sèche pas. Il faut aussi éviter de leur donner des engrais pour plantes vertes, trop riches en azote, qui font pousser les feuilles au détriment des fleurs.

■ **Parasites.** Inspectez bien le *revers des feuilles* et les *tiges :* c'est là que vous observerez le mieux les ennemis de vos plantes. Lorsque vous traitez avec un insecticide, n'oubliez pas cette face cachée.

□ Les *vers,* si utiles dans un jardin où ils aèrent la terre, peuvent devenir nuisibles lorsqu'ils sont dans un pot où l'espace est compté et où ils dérangent les racines. Pour les chasser, utilisez un vermicide du commerce ou versez un *verre de vin rouge* sur la surface du pot : les vers remonteront et vous pourrez les supprimer.

Lorsque vous avez recours à un traitement antiparasitaire, montrez-vous patient. Il faut poursuivre le traitement jusqu'à ce que les insectes aient vraiment disparu.

Plâtre

Si vous possédez des objets en plâtre ou en stuc qui ont pris la poussière au point d'en être devenus tout gris, voici une recette de beauté propre à leur rendre leur blancheur d'antan : enduisez l'objet de *colle à l'amidon* (que vous pouvez d'ailleurs préparer vous-même en diluant de l'amidon dans de l'eau), passez-la au pinceau pour pouvoir atteindre les moindres recoins. Laissez complètement sécher, puis brossez avec une brosse douce : l'amidon entraînera toute la poussière et la saleté.

Poinsettia

On l'appelle aussi «étoile de Noël» mais son véritable nom est euphorbia pulcherrima. C'est une plante trompeuse, car ce que l'on prend pour une fleur n'est en fait qu'une sorte de feuilles que les botanistes appellent des *bractées*. Celles-ci sont souvent rouge vif mais aussi roses ou blanches. Elles entourent les véritables fleurs : petits boutons jaunâtres tout-à-fait insignifiants.

■ **Floraison.** Comme la plupart des gens ne savent pas faire refleurir les poinsettias, ils les abandonnent à leur triste sort, sans plus se soucier d'eux après la floraison. Pourtant, il n'est pas bien sorcier de les forcer à refleurir. Le tout est de connaître quelques détails sur la vie de ces plantes. Leur grande particularité, c'est qu'il leur faut au moins *14 heures d'obscurité* par jour, pendant environ 40 jours avant la future floraison. Si vous encapuchonnez votre plante dans un sac sombre, vers la fin du mois d'octobre, vous obtiendrez des fleurs pour Noël.

□ Si vous ne parvenez pas à faire refleurir votre rose de Noël malgré nos conseils, elle peut quand même devenir une plante verte parfaitement décorative : après la floraison, rabattez les branches des deux-tiers et laissez la plante un peu *au sec* pendant environ 5 semaines. Ensuite, vous reprendrez normalement les arrosages, sans oublier de la nourrir, en lui donnant de l'engrais au printemps et en été.

■ **Boutures.** Les boutures de poinsettia sont faciles à faire : il faut couper une jeune tige, et la replanter dans du sable humide où elle émettra des racines. Pour stopper l'écoulement de latex qui vient des tiges (*attention*, il est toxique et dangereux pour les yeux et la bouche), passez celles-ci à la flamme d'un briquet ou à l'eau chaude ou enduisez-les de vaseline.

Poire

■ **Cueillette.** Lorsque vous cueillerez vos fruits, faites

attention à ne pas abîmer la petite tige qui les porte, d'apparence un peu boursouflée, cette partie que les jardiniers appellent la «bourse». C'est de là, en effet, que naîtront les bourgeons floraux qui vous donneront vos poires de l'an prochain.

■ **Conservation.** Si vous devez garder des poires dans un fruitier, comme on le faisait autrefois, faites attention à ce que les fruits ne *se touchent pas,* et posez-les la *queue vers le bas.* Pour qu'elles se conservent encore plus longtemps, vous pouvez d'ailleurs tremper l'extrémité de celle-ci dans de la *cire à cacheter* ou de la *paraffine.*

□ Ne jetez pas vos *poires tapées :* elles feront de délicieuses compotes, encore plus savoureuses si vous y ajoutez une pincée de *gingembre* ou de *cannelle.*

■ **Cuisine.**

□ Lorsque vous faites une salade de fruits contenant des poires crues, découpées en tranches ou en petits cubes, pensez à les *citronner* au fur et à mesure, pour éviter que la chair ne brunisse au contact de l'air.

□ On peut parfaitement faire sécher des poires sans l'aide du soleil : découpez-les en tranches assez épaisses, et mettez-les à *four tiède,* jusqu'à complète évaporation de leur eau. Vous les garderez ensuite dans une boîte métallique bien fermée.

Pour leur redonner du mœlleux, faites tremper vos poires sèches dans de l'eau additionnée d'un jus de citron, pendant quelques heures.

□ Pour changer un peu des traditionnelles poires au vin, essayez la recette suivante : préparez de l'extrait de *café* bien fort et faites-y cuire vos poires entières et épluchées, jusqu'à ce que la lame d'un couteau les traverse facilement. Réservez les fruits, et faites un sirop avec le jus de poire et le café, en y ajoutant du sucre en poudre. Nappez-les avec ce sirop et mettez-les au frais pendant au moins trois heures. Vous les servirez accompagnées de crème anglaise ou de crème chantilly ou même d'une sauce au chocolat, dont la saveur fera ressortir celle du café.

□ *Poire en bouteille.* De l'alcool parfumé avec une poire

intacte dans la bouteille : de la magie ? Non, une petite astuce qui consiste à fixer une bouteille vide à une branche de poirier, au moment de la formation d'un jeune fruit. Au fil des semaines, la poire va se développer et grossir dans sa bouteille. Lorsqu'elle sera mûre, détachez-la avec précaution. Il ne vous restera plus alors qu'à remplir la bouteille d'une bonne eau-de-vie, que vous pourrez laisser au soleil, pour que le parfum de la poire se développe encore mieux.

Poireau

■ **Cuisson.** Une façon originale de cuire les poireaux consiste à les « confire » dans un peu de sucre ou de miel : vous les faites revenir dans du beurre, puis, lorsqu'ils blondissent, vous ajoutez une cuillerée de *cassonnade* ou *de miel*, et vous les laissez dorer. Pour corriger ce qu'ils ont d'un peu trop doux, vous pouvez déglacer le jus de cuisson avec un filet de vinaigre. Versez cette sauce sur les poireaux, et servez-les en accompagnement d'une viande rouge.

■ **Conservation.** Pour conserver plus longtemps les poireaux que vous avez arrachés au potager, mettez-les *en jauge*, c'est-à-dire que vous les placerez dans une sorte de tranchée creusée dans un coin du jardin, en les recouvrant légèrement de terre.

□ Ne conservez pas trop longtemps des *poireaux cuits*, même en les gardant au réfrigérateur. Au-delà de 48 heures, ils commencent à développer des toxines néfastes pour l'organisme.

■ **Bouquet.** Les poireaux peuvent parfaitement servir à confectionner d'insolites *bouquets verts*. Pour cela, retaillez le vert mais conservez les racines et mettez-les dans une jolie carafe en verre transparent où leurs racines se développeront.

Pois-chiches

■ **Cuisson.** Le trempage est indispensable. Mettez vos légumes secs à tremper pendant toute une nuit. Le lendemain, vous les ferez cuire dans une eau à laquelle vous aurez ajouté *2 cuillères de bicarbonate de soude*. Autrefois, on utilisait aussi de la *cendre de bois*, enfermée dans un nouet, afin de dissoudre le calcaire et attendrir les pois-chiches.

■ **Hors-d'œuvre.** Au Liban, on prépare une sorte de «crème» salée avec les pois-chiches : le *hoummos*. Pour cela il faut se servir de pois-chiches cuits (vous pouvez utiliser des légumes en conserve, soigneusement égouttés et rincés à l'eau citronnée). Disposez les grains sur une plaque de four bien huilée, et laissez cuire à four chaud pendant 20 minutes. Vous pouvez allonger cette «crème» avec de l'huile d'olive ou, comme au Liban, avec de l'huile de sésame. Elle se sert en hors-d'œuvre.

Poissons

■ **Choix.** Pour reconnaître la fraîcheur d'un poisson, regardez ses *écailles* : elles doivent être brillantes et fermes. L'état de l'*œil* est important aussi : il ne doit surtout pas être injecté de sang, et être aussi bien luisant. En revanche, les *ouïes* doivent être bien rouges et brillantes.

■ **Ecaillage.** Pour écailler très facilement un poisson, clouez une *capsule métallique*, munie de dents, sur un bâton plat, et frottez le poisson avec cet instrument improvisé.

□ Vous pouvez aussi vous servir d'une *éponge à récurer en fils métalliques*.

□ Pour vous faciliter la tâche, passez votre poisson rapidement à l'*eau bouillante*.

□ *Farinage.* Pour bien fariner votre poisson, mettez la farine dans un *sac en plastique*, enfermez le poisson dedans et secouez vigoureusement : la farine sera parfai-

tement répartie.

■ **Conservation.** Pour conserver du poisson au réfrigérateur, videz-le et passez-le à l'eau froide. Enroulez-le ensuite dans un linge humidifié au vinaigre, après l'avoir saupoudré de gros sel (n'oubliez pas de le rincer, avant de le préparer).

□ On peut garder de la *petite friture* pendant plusieurs jours en enfermant les poissons dans un bocal plein de vinaigre, dans lequel on aura mis un piment, deux feuilles de laurier, une branche de fenouil, etc. pour l'aromatiser.

■ **Diététique.** Ne vous privez pas de poissons gras tels que le maquereau ou le thon. Tout «gras» qu'ils sont, ils sont quand même plus maigres qu'un steak (mais le maquereau est nettement moins nourrissant avec ses quelque 130 calories pour 100 g, contre 200 pour le thon, presque autant que la viande de bœuf (comme le dit un slogan célèbre : «le thon, c'est le steak de la mer»).

■ **Cuisine**

□ Pour préparer un *court-bouillon* délicieux, même avec une préparation du commerce, rajoutez-y les *parures* du poisson (arête dorsale, nageoires, tête, etc.).

□ Si vous faites frire du poisson, avant de le fariner, passez-le dans du *lait* pour obtenir une panure croustillante.

□ *Friture de petits poissons.* Débarrassez-les de la vessie et des intestins en appuyant avec le pouce sur l'abdomen. Ne les lavez pas et trempez-les dans du *lait* ou de la *bière* avant de les frire en *deux fois*.

Poivre

Les baies de poivre sont récoltées sur une liane qui pousse dans certains pays tropicaux. Coïncidence extraordinaire, la France a pu en faire le commerce au XVIII[e] siècle, grâce à l'habileté d'un certain Monsieur Poivre : il en déroba quelques plants aux Anglais qui en détenaient jalousement le monopole.

■ **Qualité.** Qu'ils soient gris, blancs ou noirs, les grains de poivre sont tous les fruits du «piper nigrum». Noirs, les grains ont gardé leur enveloppe; blancs, ils ont été lavés pour en être débarrassés : c'est le poivre le plus apprécié des gourmets. Quant au poivre gris, il n'est pas recommandé car en fait, il s'agit de baies imparfaitement débarrassées de leur écorce.
□ Pour être sûr de la qualité de votre poivre, achetez-le en *grains* plutôt qu'en poudre.
□ Les baies de poivre *vert* ou *rose* sont en fait des fruits récoltés à différents stades de maturité.
■ **Cuisine.** Lorsque vous préparez un *steak au poivre*, utilisez du poivre «mignonette» moulu grossièrement.

Poivron

■ **Epluchage.** Pour pouvoir les éplucher facilement, mettez-les quelques minutes à *four très chaud,* puis enveloppez-les tout de suite après dans un papier d'aluminium ou un torchon humide : la peau se détachera presque toute seule.
■ **Cuisine**
□ Préparez un délicieux *hors-d'œuvre* à la manière italienne ou espagnole, en coupant des poivrons pelés en lanières que vous disposerez dans un plat creux et que vous recouvrirez d'huile (de préférence, de l'huile d'olive).
□ La *piperade* basque est une omelette aux poivrons forts (des piments en fait). Certains lui ont ajouté du jambon de Bayonne, des oignons et des tomates mais ce n'est plus de la vraie piperade.
■ **Diététique.** La peau du poivron est irritante pour l'intestin et indigeste. Prenez la précaution de le peler avant de le consommer.

Pommes

■ **Pelure.** Pour leur faire une peau toute brillante et les

empêcher de se rider, frottez-les avec un chiffon enduit de *glycérine* (c'est particulièrement beau quand il s'agit de pommes rouges).

□ Conservez les *pelures de pommes* séchées : elles vous serviront à préparer de délicieuses *infusions* et pourront être utilisées pour les *confitures* de fruits ne contenant pas assez de pectine.

■ **Consommation.** La meilleure saison pour déguster les pommes s'étale de *juillet à février.* Ensuite, elles sont conservées en entrepôts frigorifiques, ce qui leur donne une chair cotonneuse.

□ Pour la cuisine, plutôt que la Golden insipide, préfèrez la «Belle de Boskoop» à la saveur acidulée ou la «Granny Smith» toute verte qui s'allie merveilleusement aux viandes (parfaite pour les pommes en l'air).

■ **Cuisine**

□ Pour relever le goût de vos compotes, ajoutez-y un soupçon de *cannelle* et de *gingembre* et sucrez-les à la *cassonnade* ou au *miel.*

□ Vous rendrez exquises de simples pommes au four en maniant du *beurre,* du *sucre en poudre* et de la *poudre d'amandes,* dont vous fourrerez vos fruits évidés.

□ Pour que les pommes au four aient bonne allure après la cuisson, pratiquez quelques *incisions* sur le pourtour.

■ **Diététique.** La pomme est à la fois doucement *laxative* lorsqu'elle est crue, et apaisante pour les intestins dérangés, une fois cuite. Manger une pomme crue fortifie les gencives, blanchit les dents et adoucit l'haleine.

□ En revanche, lorsqu'on est au régime, il ne faut pas en manger plus d'une par jour (surtout si elle est grosse) car les pommes contiennent du *sucre.*

Pommes de terre

■ **Choix.** Choisissez vos pommes de terre en fonction de ce que vous voulez en faire. Celles qui ont la meilleure tenue à la cuisson et font des frites croustillantes, sont les

«Belles de Fontenay» à chair jaune. Cousines des précédentes, les B.F. 15, très répandues sur les marchés, sont parfaites pour les pommes sautées, frites ou en robe des champs. Les «Rosa» et les «Roseval», de forme allongée, à l'épiderme fin et rose, conviennent mieux pour les purées.

■ **Consommation.** Ne touchez pas aux pommes de terre dont la peau présente des *taches verdâtres* : elles indiquent la présence de *solanine*, une substance toxique pour l'organisme.

□ N'épluchez pas vos pommes de terre à l'avance, ou sinon, conservez-les dans une bassine pleine d'*eau*, sinon elles noircissent à l'air et développent aussi de la solanine.

□ Méfiez-vous ausi des pommes de terre *germées*, très malsaines.

■ **Cuisson à l'eau.** Faites cuire les pommes de terre dans beaucoup d'eau, dans un récipient où elles ne risquent pas d'être serrées.

□ Commencez la cuisson à l'*eau froide.*

□ Pour qu'elles ne se défassent pas pendant la cuisson, *piquez* vos pommes de terre avec une fourchette, et ajoutez un filet de *vinaigre* ou de *jus de citron* à l'eau de cuisson, ce qui les rendra aussi plus blanches.

■ **Au four.** Pour changer des simples pommes de terre cuites au four, cuisez-les sur un mélange de *sel fin* et de *gros sel marin.* Gardez la peau, coupez-les en deux et incisez-les en croix.

■ **Sous la cendre.** Si vous aimez les pommes les pommes sous la cendre et *si vous êtes pressé,* trichez en les faisant cuire d'abord au four, et en achevant la cuisson sous la cendre.

■ **Sautées.** Pour avoir des pommes de terre à la fois moelleuses à l'intérieur et croustillantes en surface, faites-les d'abord cuire à *l'eau.* Pelez-les, coupez-les en tranches et faites-les sauter dans de l'huile bien chaude, additionnée d'une noix de beurre.

Si vous êtes pressé, vous pouvez vous contenter de les faire blanchir quelques minutes dans de l'*eau bouillante.*

Vous les ferez sauter après les avoir bien séchées dans du papier absorbant ou un torchon.

Ne les salez jamais avant la fin de la cuisson : le sel leur fait rendre de l'eau, ce qui les ramollit.

■ **Soufflées.** Une fois coupées en tranches fines, plongez vos pommes de terre par petites quantités à la fois dans une friture de chaleur modérée. Retirez-les lorsqu'elles remontent en surface, et tenez-les au chaud. Puis, remettez-les dans de la friture chaude. Sortez-les dès qu'elles sont soufflées égouttez-les et servez-les tout de suite.

■ **Purée.** Les puristes ne servent pas de mouli-légumes et écrasent la chair des pommes de terre (cuites dans leur peau à l'eau ou mieux encore *au four*) avec un instrument qui tient du pilon et de la passoire. Cette pulpe est ensuite mélangée avec son poids de beurre et doucement chauffée au bain-marie. On obtient ainsi une purée de gourmet.

□ Vous pouvez la parfumer avec une pointe de *muscade moulue* ou une gousse d'ail.

□ Pour en faire un plat complet pour le soir, incorporez y un *œuf* et du *fromage râpé*, et servez-la avec une salade verte.

□ Pour changer sa présentation, n'y mettez pas trop de lait, soulevez-la à la fourchette pour y faire comme des sortes de vagues, et ensuite, passez-la au four très chaud pour la faire dorer. Arrosez-la de beurre fondu juste avant de servir.

■ **Salade.** Pour servir une très bonne salade de pommes de terre, faites-les cuire au dernier moment pour qu'elles soient encore tièdes au moment de les assaisonner, et arrosez-les de *vin blanc* (qui peut être remplacé par du cidre bouché) dont elles s'imbiberont, avant de faire la vinaigrette habituelle.

■ **Bouillon.** Si vous voulez conserver le bouillon d'un pot-au-feu (ou même un plat en sauce), évitez d'y faire cuire des pommes de terre car elles le feraient tourner.

Porc

■ **Consommation.** Contrairement à ce que l'on croit trop souvent, la chair du porc ne doit pas être rose pâle mais au contraire, un peu foncée.
□ Attention à la viande qui paraît humide : elle durcira et «rétrécira» à la cuisson.
■ **Cuisson.** La viande de porc a une fâcheuse tendance à perdre du volume en cours de cuisson. Cela ne vous arrivera pas si vous prenez le temps de faire cuire votre rôti quelques minutes dans de l'*eau bouillante.* Egouttez ensuite la viande, séchez-la et faites-la rôtir normalement.
□ Une façon savoureuse de cuire le rôti de porc, consiste à l'immerger dans du *lait* assaisonné de sel, de poivre et de gousses d'ail. La viande en sortira moelleuse à point (vous la cuirez en cocotte, sur le feu ou au four).
□ Pour rendre la viande de porc plus digeste, pensez à y ajouter quelques feuilles de *sauge* émiettées.
□ Elle sera plus tendre si, la veille de la cuisson, vous l'enduisez complètement de *moutarde* forte et, si vous aimez le goût du sanglier, transformez votre banal rôti en gibier en le laissant macérer toute une nuit dans une *marinade* au vin rouge.
□ Lorsque vous introduisez des gousses d'ail dans un rôti, ne les enfoncez pas verticalement mais horizontalement juste sous la peau, pour qu'elles cuisent plus vite.

Porcelaine

■ **Entretien.** Pour lui faire retrouver sa blancheur initiale, faites-la tremper toute une nuit dans un *bain de lessive* et rincez-la ensuite à l'eau pure. Cette méthode est également valable pour atténuer les traces d'une fêlure.
□ Si vous possédez une cafetière ou une théière en porcelaine jaunies par le tanin, remplissez-les avec l'eau de cuisson de la *rhubarbe* : l'acide oxalique qu'elle

contient ôtera toutes les traces.
□ Pour aviver les couleurs d'un objet en porcelaine, frottez-le doucement avec un chiffon imbibé d'*eau citronnée.*
■ **Fêlure et cassure.** Pour éviter que du liquide ne s'écoule par une fente d'un objet, frottez celle-ci avec une *amande amère sèche.*
□ Pour recoller une porcelaine cassée, voici la recette d'un mastic : il vous faut 250 g de caillé de lait écrémé, rincé plusieurs fois jusqu'à ce que le jus qui en sort soit complètement limpide, 6 blancs d'œufs, le suc de 15 gousses d'ail. Triturez bien le tout et ajoutez-y de la chaux vive en poudre fine (recette du XIX^{e} siècle).

Porte

■ **Traces de doigts.** Pour effacer des traces de doigts sur une porte laquée, frottez les taches avec des rondelles de *pomme de terre crue*, que vous changerez au fur et à mesure.

Et à ce sujet, voici les conseils «utiles» préconisés par «La mode illustrée, Journal de la famille» de janvier 1876 :
«En dépit des plaques de cristal et des recommandations faites aux domestiques, il est impossible d'éviter, autour des serrures, des taches déplaisantes, on peut même dire horribles à contempler (sic). L'aimable personne qui me donne ces recettes rend donc un service inestimable aux maîtresses de maison, en enseignant un moyen de faire disparaître ces taches sans frais ni grande peine. Peut-être les domestiques chargés de ce travail trouveront-ils qu'il est extrêmement facile de s'en dispenser, puisqu'il dépend d'eux après tout, de supprimer ces taches en consentant à poser la main sur la place de cristal et non en dessous ou bien à côté !

On prend un chiffon blanc, on l'humecte d'eau froide, on le frotte sur du *savon blanc*, puis on le trempe dans de la *farine*. Avec tout cela, on frotte les taches de peintures

grises, blanches, saumon : en un mot de tous les tons clairs, sans trop appuyer et en ayant soin de renouveler souvent le chiffon. On rince à l'eau froide avec une éponge, et l'on essuie immédiatement avec un chiffon propre. Cette méthode offre le grand avantage de ne point entamer la peinture et de pouvoir se répéter souvent et longtemps. »

Avouez que ce morceau d'anthologie de l'économie domestique bourgeoise vaut son pesant d'or ! Et pour ce qui est du conseil lui-même, on y retrouve l'idée de l'*amidon* employé comme agent nettoyant.

Porte-savon

Vous créerez un porte-savon original, en coupant plusieurs sections d'une *canne de bambou* (style canne à pêche) pas trop épaisse, que vous assemblerez soit en les collant avec une colle instantanée, soit en les assemblant par des tasseaux découpés à leurs dimensions tenus par des petits clous.

☐ Lorsque vous achetez un porte-savon, préférez ceux d'où l'eau savonneuse peut s'écouler par des trous.

Potage

■ Vous donnerez bon goût à votre potage et vous le colorerez agréablement en y ajoutant un *oignon brûlé* au four.

■ Si vous avez besoin de le *dégraisser*, faites comme pour le bouillon : laissez-le quelques heures au froid. La graisse figée sera plus facile à ôter.

■ *Potage trop salé :* ajoutez-y quelques rondelles de *pommes de terre crues* qui absorberont le sel en excès. A votre convenance, vous pouvez laisser les pommes de terre dans le potage ou les ôter avant la fin de la cuisson.

☐ On dit parfois qu'un *morceau de sucre* peut corriger

un léger excès de sel mais en fait le goût sucré sert simplement à masquer le salé, et il en résulte une saveur peu agréable.

Pot-au-feu

Le grand dilemme, c'est de savoir si l'on privilégie la viande par rapport au bouillon ou le bouillon par rapport à la viande !

☐ Si vous voulez servir une viande cuite à point, et qui ne ressemble pas à un morceau de buvard trop sec, plongez-la dans l'*eau bouillante*, assaisonnée d'un oignon piqué de clous de girofle, d'un bouquet garni (auquel vous ne manquerez pas d'ajouter quelques *feuilles de céleri*, pour leur goût poivré), de sel et de poivre. Les légumes seront ajoutés au fur et à mesure (les pommes de terre en dernier, pour qu'elles ne se défassent pas).

☐ Si vous voulez un bouillon succulent, il faudra au contraire, plonger la viande dans l'*eau froide*.

☐ Enfin, quelques cuillers d'*eau-de-vie à 40°* dans le bouillon sauront attendrir l'épiderme des viandes les plus dures.

Pot-pourri

Cette curieuse expression cache une charmante coutume qui, malgré son nom, très français, est d'origine anglaise.

Au Moyen Age et sous la Renaissance, les belles dames anglaises avaient l'habitude de recueillir des pétales de fleurs odorantes qu'elles faisaient sécher et qu'elles mélangeaient ensuite à des essences rares et à d'autres plantes avant de les enfermer dans des pots au couvercle percé, afin de laisser diffuser dans l'atmosphère le merveilleux parfum des plantes sèches qui embaumaient toute la maison.

L'expression «pot-pourri» vient du fait qu'il existe deux méthodes pour les préparer : l'une consiste à faire

sécher les plantes et les pétales de fleurs sous des couches de *gros sel* jusqu'à ce qu'elles pourrissent littéralement (mais en dégageant un délicieux parfum), enfermées dans un pot.

L'autre méthode consiste simplement à faire sécher les plantes à l'air libre, sur des plateaux en osier par exemple, jusqu'à ce qu'elles soient toutes craquantes sous les doigts.

□ Si cette coutume parfumée vous tente, en voici une recette très facile à exécuter.

Dans une coupe ou un bocal, mélangez une poignée de pétales de *roses* très odorantes, une fois séchés, une demi-poignée de pétales secs d'*œillets mignardise*, et aussi des *épices* : 1 pincée de noix de *muscade* moulue, de *cannelle* en poudre, de *macis* (l'enveloppe de la noix de muscade), 5 clous de *girofle*, 1 branche de *romarin* séché et 1 gousse de *vanille* coupée en petits morceaux. Ajoutez-y le zeste entier d'une *orange* et d'un *citron*, deux cuillères de *gros sel* marin et une cuillère à café d'*essence de rose* ou de *géranium* (moins coûteux). Enfermez le tout dans une boîte ou un bocal et laisser «mûrir» pendant au moins un mois, dans l'obscurité, en remuant les ingrédients de temps à autre, pour que les parfums soient intimement liés.

Cette méthode est celle du vrai pot-pourri humide : après quelques semaines de macération, les plantes se sont agrégées en une sorte de «gâteau» de pétales secs et fortement odorants, que vous émietterez dans des coupes disséminées dans votre maison.

Pour *raviver* la senteur de votre pot-pourri n'hésitez pas à y rajouter de temps en temps quelques gouttes d'essence parfumée.

□ Comme les fleurs séchées, il vaut mieux tenir les pots-pourris à l'abri de la *lumière* et de la forte *chaleur*.

Potiron

■ **Soupe.** Un peu méprisé aujourd'hui, le potiron, et sa

consœur la citrouille font d'excellentes soupes hivernales. Pour qu'elles soient savoureuses, il faut faire cuire la chair du potiron, détaillée en gros cubes dans *très peu d'eau* (elle en rend suffisamment elle-même) avec de fines rondelles de pommes de terre crues, et un oignon émincé. Assaisonnez avec beaucoup de poivre et, au moment de servir votre soupe, ajoutez-y quelques cuillères de *crème fraîche* et des pluches de *cerfeuil frais.*

□ Une manière très originale et superbe de servir cette soupe, consiste à évider entièrement le potiron ou la citrouille, qui vous serviront de soupière improvisée. N'oubliez pas de conserver le chapeau, qui fera un couvercle parfait.

■ **Coutume.** Aux Etats-Unis, il existe une coutume qu'adorent les enfants : le 31 octobre, c'est le jour d'*Halloween.* Ce jour-là, les enfants attendent le soir pour revêtir de grands draps blancs qui les font ressembler à de petits fantômes et tiennent, au bout d'une pique, des têtes grimaçantes creusées dans la chair de citrouilles. Pour les rendre encore plus impressionnantes, elles sont complètement évidées et, à l'intérieur, brûle une bougie dont la flamme vacillante souligne le masque grimaçant de la citrouille. Ainsi pourvus, les enfants vont de porte en porte, et on leur donne de l'argent. La légende prétend que cela porte malheur de ne pas leur glisser de piécette comme le veut la tradition.

Poudre à récurer

□ Si vous faites du camping, et si vous n'avez pas de poudre à récurer pour nettoyer le fond de vos casseroles, servez-vous de *sable.*

□ Comme l'usage répété de poudre abrasive abîme les casseroles, utilisez des produits de remplacement : de l'*eau de javel pure* mise à bouillir pour les cas les plus graves, ou du *vinaigre.* Vous pouvez aussi laisser tremper votre casserole dans de l'eau bouillante fortement *salée.* Après quelques heures de ce trempage, le nettoyage sera

beaucoup plus facile, sans avoir besoin de frotter trop fort.

Poudre de riz

☐ La meilleure façon de poser la poudre, c'est de l'appliquer en grosses quantités sur le visage, à l'aide d'un tampon de coton. Ensuite, vous ôterez le surplus avec un *pinceau.*
☐ Ne frottez jamais le visage mais procédez par petites touches rapides.
☐ Pour ne pas marquer les rides transversales, descendant du nez vers la bouche, *gonflez vos joues* tout en appliquant la poudre.
☐ Pour choisir une teinte, préférez toujours les *couleurs pâles* presque invisibles, qui matifient la peau et la veloutent, sans marquer. Les teintes trop foncées vieillissent et durcissent les traits.
☐ Si vous n'avez pas le teint trop pâle, et si vous manquez de poudre, vous pouvez la remplacer occasionnellement par du *talc.*
☐ Pour fixer la poudre, *vaporisez-vous* un peu d'*eau* sur le visage ou, s'il fait très chaud, un *glaçon.*
☐ Si votre boîte à poudre n'est pas munie d'un tamis, percez une multitude de trous d'épingle dans la pellicule qui recouvre votre poudre : il vous suffira d'appuyer dessus pour qu'il en sorte de petites quantités à la fois.
☐ Il vaut mieux vous habiller *avant* de vous maquiller, et vous protéger d'une grande serviette, plutôt que d'essayer d'enfiler un chandail ou un chemisier en entraînant au passage une partie du fond de teint ou de la poudre.
☐ Lorsque vous vous poudrez, insistez sur les *cils* et les *lèvres :* le mascara et le rouge à lèvres tiendront beaucoup mieux.
☐ Si vous avez la peau très grasse, pour que la poudre ne fasse pas de vilains placards, tapotez-vous doucement le visage aux endroits les plus gras, avec un *mouchoir en papier.*

Poulet

Achat. Attention aux poulets *préemballés :* vérifiez la date limite de vente ; éliminez tous ceux dont l'odeur est tant soit peu prononcée. N'oubliez pas de déballer la volaille avant de la mettre au réfrigérateur.

□ Ne jetez pas les *abats,* ils peuvent vous permettre de préparer un délicieux bouillon au goût très fin, ou vous servir pour un fond de cuisson.

Cuisson. Pour donner plus de saveur à un poulet un peu fade, massez-le avec un peu d'*huile d'olive,* dans laquelle vous aurez fait macérer une *gousse d'ail* épluchée et écrasée, une branche de *thym* et deux pincées de *paprika.*

□ Vous pouvez parfaitement cuire un poulet sans graisse. Pour ceux qui sont au régime, voici deux trucs : *piquez* la peau du poulet pour permettre à la graisse de s'écouler et, vers la fin de la cuisson, arrosez votre poulet d'un jus de *citron.* De toutes façons, abstenez-vous de manger la *peau* car c'est elle qui renferme toutes les graisses. N'oubliez pas non plus de supprimer le «sac» graisseux qui se trouve juste sous le croupion.

□ Certaines personnes commencent la cuisson du poulet à *four froid.* Si ce procédé vous inquiète, sachez en tout cas que les volailles ne doivent pas cuire à four trop chaud pour ne pas durcir et sécher.

□ Pour changer du classique poulet rôti, essayez le poulet cuit dans une «gangue» de sel (les plat en terre, à couvercle comme les «Römmertopf» sont parfaits pour ce type de cuisson) : posez une épaisse couche de sel au fond du récipient choisi, mettez la volaille dessus et recouvrez-la entièrement de sel. Posez un couvercle et mettez au four bien chaud (le sel l'empêche alors de dessécher). Au bout d'une heure et demie, votre poulet est cuit. Pour le déguster, il faut briser la carapace de sel durci d'où il sortira tout doré et tendre, sans être — mystérieusement — trop salé.

Poulpe

Si vous avez pêché un poulpe, n'oubliez pas de le *battre* longuement, en le frappant contre une surface dure, pour l'attendrir, sinon vous ne ferez aucune différence entre sa chair et celle d'un vieux pneu !

On dit aussi qu'il suffit d'ajouter un morceau de *liège* pendant la cuisson pour venir à bout de cette chair toujours un peu récalcitrante.

☐ Si vous en achetez chez le poissonnier, préférez les tout petits poulpes car ils n'ont pas eu le temps de devenir trop caoutchouteux.

Pourpier

■ **Cuisine.** Cette plante aux tiges rampantes, qui pousse dans le Midi et les pays chauds, offre la particularité d'avoir des feuilles très charnues que l'on peut parfaitement déguster en *salade,* où leur goût légèrement acidulé fait merveille. C'est d'ailleurs l'une des plantes entrant dans la composition du fameux «mesclun» niçois : une salade mélangée où l'on trouve toutes sortes de feuilles de saveurs différentes, à la fois douces, acides et piquantes.

☐ Si du pourpier (portulaca oleracea) pousse dans votre jardin, recueillez les jeunes branches aux tiges et aux feuilles toutes tendres, et assaisonnez-les à la vinaigrette, en les accompagnant d'œufs durs coupés en quatre.

☐ Vous pouvez aussi les *cuire à l'eau* comme des feuilles d'épinards. Faites-les cuire dans très peu d'eau salée, et ajoutez une bonne noix de beurre frais au moment de servir.

■ **Santé.** En infusion, les feuilles de pourpier sont *dépuratives* et *diurétiques.* Utilisez-les une fois séchées, et comptez une poignée par litre d'eau.

Poussière

Pour mieux attraper les poussières, humectez votre chiffon (surtout s'il est neuf et en matière synthétique) de *glycérine :* les poussières ne voleront plus et vos meubles brilleront mieux.

Prêle

C'est une herbe aux mille vertus, qui pousse habituellement dans les lieux humides. Elle est parfaitement reconnaissable à ses touffes de tiges très minces, fines et rigides qui peuvent offrir une certaine ressemblance avec les crins de chevaux (d'où son nom latin d'«equisetum arvense» et son surnom de «queue de cheval»)

■ **Nettoyage.** Recueillez la prêle en *hiver,* et liez les tiges en gros bouquets. Une fois secs, ils pourront vous servir à récurer le fond de vos *casseroles,* grâce à la *silice* contenue dans la prêle, matière que l'on retrouve dans le sable et la plupart des poudres abrasives : la prêle en étant une en quelque sorte, de manière tout à fait naturelle, et inoffensive pour le brillant de vos ustensiles ménagers.

■ **Beauté, santé.** Si vous avez la *peau grasse,* préparez des infusions de tiges de prêle et *lotionnez-vous* le visage.

□ Ces mêmes infusions peuvent être employées comme complément d'un traitement contre l'*artériosclérose* et l'excès d'*acide urique* (goutte et rhumatisme). Utilisez alors les tiges de prêle séchées et réduites en poudre, à la dose de 1 à 5 g par jour.

□ On recommande aussi ces infusions pour les femmes qui souffrent de *cellulite,* toujours pour la silice, qui aurait des vertus désinfiltrantes.

Prunes

Pour donner un goût original à une compote de prunes, ajoutez-y de fines rondelles d'*orange* (cette recette n'est

valable que pour les prunes rouges ou violettes).

Pucerons

Ils apparaissent vers la fin du printemps et envahissent nos plantes en laissant derrière eux des feuilles poisseuses de leurs sécrétions, toute noircies et atrophiées.
☐ Ils se montrent particulièrement friands des *rosiers*. Pour les faire fuir, on dit qu'il suffirait de planter des *gousses d'ail* à leur pied (ce qui aurait aussi la propriété de renforcer le *parfum* des fleurs).
☐ Pour les dissuader de s'attaquer à vos plantes préférées, procurez-leur un garde-manger en semant des *capucines ou des pétunias :* l'intérieur du calice, très collant, est un excellent piège, les pucerons raffolent de ces jolies fleurs rutilantes et délaisseront peut-être les autres coins du jardin ou du balcon.
☐ L'une des recettes les plus efficaces, c'est de laisser tremper des *mégots* dans de l'eau pendant toute une nuit. Avec la nicotine obtenue, vous pulvériserez les feuilles et les tiges envahies (attention, la nicotine est un poison extrêmement violent: ne la laissez surtout pas à portée des enfants ou des animaux).
☐ Vous pouvez aussi râper des *gousses d'ail* (on le retrouve souvent!), du *savon*, et ajouter un peu d'eau pour faire une décoction à pulvériser ou à badigeonner sur les plantes atteintes.
☐ Diluez 250 g de *savon noir* dans 10 litres d'eau chaude (divisez par dix, s'il s'agit d'une petite surface) et faites des pulvérisations.

L'efficacité de la menthe pouillot est d'ailleurs connue depuis l'Antiquité, puisque son nom de «pouillot» dérive de «pulegia», la «puce» en latin.

■ **Parquet.** Les puces de parquet apparaissent souvent l'été, lorsqu'il fait très chaud. Toutes petites et assez paresseuses, elles se contentent de s'attaquer aux pieds ou aux chevilles sans remonter beaucoup plus loin, ce qui

est déjà fort désagréable.

☐ Si votre parquet n'est pas ciré, lavez-le avec une eau contenant du *grésyl*, un désinfectant à forte odeur, que l'on trouve dans les drogueries.

☐ S'il s'agit d'un parquet ciré, faites des pulvérisations de D.D.T. que vous laisserez agir toute une nuit, avant de passer l'aspirateur. Surtout, insistez bien sur les rainures où elles se cachent.

■ **Piqûres.** Les piqûres de puces peuvent être fort douloureuses, et les peau sensibles offrent parfois l'aspect d'un épiderme atteint d'eczéma géant! Lotionnez-vous au *Synthol*[A] pour désinfecter (les puces sont parfois porteuses de maladies contagieuses) et apaiser à la fois l'enflure et la douleur.

☐ Si vous aimez les remèdes naturels : frottez-vous avec une feuille de *chou* fraîche, ou du *persil* frais. Le jus d'*oignon* calme aussi la démangeaison.

☐ Ne maudissez plus les *coccinelles :* dans les cas d'attaques peu importantes, elles se chargeront elles-mêmes d'éliminer vos ennemis.

☐ Les traitements ci-dessus n'ont eu aucun effet? Recourez aux grands moyens, c'est-à-dire les insecticides. Parmi eux, choisissez plutôt du *pyrèthre* ou du *roténone,* qui sont à la fois efficaces et sans danger pour le sol où ils ne laisseront pas de traces.

Important : il est absolument nécessaire d'utiliser ces produits à la nuit tombée car ils sont décomposés par la *lumière* et n'agissent pas sous le soleil. Il faut aussi renouveler le traitement s'il pleut, car la pluie les fait disparaître. Faites des applications jusqu'au résultat final.

■ **Pucerons lanigères :** si, en mai, vous constatez un début d'envahissement sur vos arbres et vos arbustes, badigeonnez tous les endroits infestés avec de l'*huile de vidange.* Mais attention, il faut agir avec prudence, seulement en cas de faible attaque car à hautes doses, l'huile de vidange risque d'entraîner de vilaines brûlures surtout lorsque la végétation démarre.

☐ N'oubliez pas non plus les pulvérisations au *purin d'orties* (voir à «insecticide»).

Puces

Elles adorent se réfugier dans la toison des chats ou des chiens mais vivent aussi dans les parquets ou dans les matelas, et hélas parfois sur nous !

■ **Animaux.** Les colliers antipuces sont très efficaces mais certains animaux les tolèrent très mal. Faites d'abord des essais, et abandonnez le collier au moindre signe de vomissement ou d'intolérance. Si vous possédez un petit chien, prenez un collier pour les chats, moins fortement dosé.

☐ Même s'il s'agit d'un chat, et s'il est vraiment particulièrement pouilleux, n'hésitez pas à lui faire prendre un *bain :* les puces détestent l'eau où elles se noient.

☐ Frottez le poil de votre animal favori avec des branches de *menthe pouillot* froissées en gros tampons. L'odeur fera fuir les puces et parfumera agréablement le pelage de votre toutou ou de votre minet chéri.

■ **Literie.** Dans le temps, on glissait des feuilles de *noyer séchées,* de *tanaisie,* de *lavande* ou de *menthe pouillot* dans l'enveloppe du matelas ou de la taie d'oreiller.

Punaises

Ces «vampires» assoiffés de notre sang se plaisent dans les lieux sales et mal entretenus : l'hygiène rigoureuse est un des meilleurs garants contre leur invasion.

☐ Si jamais elles vous déclarent la guerre, sachez qu'elles se réfugient le plus souvent dans le *bois.* Badigeonnez vos boiseries avec de l'*essence de lavande* ou de *géranium* dont la forte odeur éloignera les punaises.

☐ Il y a aussi les décoctions de *feuilles de noyer* dont vous ferez le même usage.

☐ Comme ces insectes vivent souvent dans les lits, saupoudrez le matelas de feuilles de *tanaisie* séchées et réduites en poudre.

R

Radiateur

■ **Chaleur.** Pour augmenter sa capacité, tendez une *feuille d'aluminium* derrière, contre le mur.
■ **Peinture.** Pour peindre un radiateur, l'idéal c'est de pouvoir le décrocher afin d'atteindre les moindres recoins, mais ce n'est pas toujours possiblle. En ce cas, attachez un gros bout d'*éponge* à un *bâton* suffisamment long et mince pour pouvoir se glisser entre le mur et le radiateur. L'éponge gorgée de peinture, vous permettra de peindre des coins inaccessibles au pinceau.
□ Si vous le pouvez, utilisez de la *peinture en bombe* d'un usage beaucoup plus facile que le pinceau.
□ *Attention :* certaines peintures ne supportent pas la *chaleur.* Avant d'en acheter une, renseignez-vous sur sa tolérance aux hautes températures. (Il existe des peintures spéciales qui ne risquent pas de cloquer ni de virer de teinte).

■ **Saturateur.** Leur usage est assez illusoire pour entretenir un taux suffisant d'humidité, lorsque les radiateurs sont en marche. Mais vous pouvez toujours les employer comme *diffuseurs de parfum,* en versant dans l'eau quelques gouttes de l'essence parfumée de votre choix.

Radis

■ **Conservation.** Pour conserver des radis bien frais et croquants, trempez leurs *tiges* et leurs *feuilles* dans de l'*eau,* sans que celle-ci mouille les radis eux-mêmes.
■ **Présentation.** Vous obtiendrez des radis-fleurs si, après les avoir épluchés en les débarrassant des feuilles jaunies, vous les *fendez en quatre,* et si vous les plongez dans de l'*eau glacée* (au besoin, ajoutez-y quelques glaçons).
■ **Cuisine.** Ne jetez pas les *feuilles* de vos radis (les fânes) : elles peuvent vous servir pour faire une excellente *soupe* au goût raffiné. Utilisez-les comme les feuilles d'oseille, en les faisant cuire à l'eau avec des pommes de terre émincées en tranches fines. Lorsqu'elles seront cuites, passez le tout à la moulinette ou au mixer et ajoutez deux bonnes cuillères de crème fraîche.
□ Vous pouvez aussi les hacher très finement et les incorporer à du beurre : vous obtiendrez un *beurre vert,* délicieux lorsqu'on le tartine sur du pain de campagne.
■ **Semis.** Les graines de radis sont excessivement fines, et l'on a du mal à ne pas les semer de façon irrégulière. Pour vous faciliter la tâche, mélangez ces graines à du *sable.*
■ **Radis noir.** Pour le rendre moins piquant, coupez-le en fines tranches que vous laisserez tremper dans de l'*eau salée.*

Raie

■ **Achat.** Pour reconnaître une raie *fraîche* chez le pois-

sonnier, regardez ses *yeux* qui doivent être *brillants* et vérifiez qu'elle est recouverte d'une sorte de *pellicule visqueuse* qui est le signe indubitable de sa fraîcheur. Cet «enduit» disparaît avec un rinçage à l'eau courante.

■ **Santé.** La *raie au beurre noir*, telle qu'on a l'habitude de la servir, est un véritable poison pour la santé, puisque non seulement on la prépare avec du beurre en grosses quantités, mais en outre, on fait cuire ce beurre jusqu'à ce qu'il noircisse : il est alors chargé d'acides saturés, source de *cholestérol* dans le sang. Il vaut mieux faire pocher la raie ou la cuire à la *vapeur*, et l'arroser, si l'on veut, de beurre *cru*, bien meilleur diététiquement.

Raisin

■ **Conservation.** Voici un fort vieux procédé pour garder des grappes de raisin pendant de longues semaines. Cueillez vos grappes avec un bout de *sarment* et attachez celui-ci à un fil, dans un lieu sec et aéré (un grenier par exemple) à l'abri de l'humidité.

□ Vous pouvez aussi faire tremper le sarment dans un récipient d'*eau*, ou enfouir les grappes sous une épaisse couche de *sciure*, rangées dans une boîte (surtout pas en plastique mais plutôt en bois) bien fermée.

□ Au réfrigérateur, enveloppez les grappes dans un *torchon* (elles pourissent trop vite dans du plastique) et laissez-les dans le compartiment légumes, pour qu'elles ne soient pas glacées.

□ Copié dans le «Journal des connaissances utiles de 1831», voici une recette pour pouvoir déguster du raisin frais en plein cœur de l'hiver.

«Dans l'Italie septentrionnale, on cueille les raisins par un temps bien sec. On ôte avec soin tous les grains gâtés ou écrasés, puis on les place avec précaution par deux ou trois couches dans une caisse, en séparant chaque couche par des *feuilles de pêcher*. Cela fait, on met les caisses sur des planches dans un appartement sec, bien aéré et le raisin se conserve parfaitement jusqu'au

mois de janvier et même février. »

Raisins secs

□ Comme les raisins frais, les raisins secs peuvent se conserver enfermés dans une boîte en *bois,* enfouis sous une couche de *sciure,* avec quelques feuilles de *laurier* pour leur garder leur mœlleux.
■ **Pâtisserie.** Pour qu'ils ne tombent plus lamentablement dans le fond, lorsque vous préparez un cake, roulez-les soigneusement dans la *farine,* avant de les incorporer à la pâte.
□ Pour les pâtisseries anglaises comme le pudding, le vrai cake, ou les muffins, on emploie les raisins de *Corinthe* tout petits, noirs et très sucrés. Les raisins de Smyrne (que l'on retrouve aussi dans le cake) sont blonds, plus gros et moelleux.
□ Vos raisins auront encore meilleur goût si, avant de les utiliser, vous les laissez gonfler une heure ou deux dans du *rhum.* Si le goût de l'alcool vous déplaît, passez vos raisins dans de l'*huile d'arachide* : ils seront alors parfaitement moelleux sous la dent.

Raphia

■ **Entretien.** Pour nettoyer une natte en raphia, passez dessus une éponge imbibée d'eau additionnée d'une cuillère à soupe de *gros sel.* Rincez ensuite à l'eau pure.
■ **Décoration.** Les rabanes que l'on utilise l'été sur la plage peuvent servir comme *housses de coussin :* leur teinte naturelle s'accorde avec tous les mobiliers en bois clair, et leur matière est particulièrement agréable au contact, surtout lorsqu'il fait très chaud. C'est une bonne idée de décoration pour les maisons de *vacances.*

Râteau

Au jardin, veillez à ne *jamais* laisser un râteau dents en l'air : il suffit que l'on marche dessus pour recevoir le manche en pleine figure ou pire, encore si l'on marche pieds nus, de s'enfoncer cruellement les dents dans la peau.

Réfrigérateur

■ **Odeurs.** Avant de partir en vacances, assurez-vous qu'il ne reste rien dans le réfrigérateur. Cela paraît évident mais un fait divers a prouvé le contraire : des voisins, gênés par une terrible odeur de putréfaction, ont alerté la police. En pénétrant dans l'appartement, les policiers pensaient y découvrir un cadavre. En fait, ils sont arrivés devant un réfrigérateur dont les propriétaires avaient simplement oublié d'ôter des poulets congelés avant de partir en voyage !

□ Pour désodoriser un réfrigérateur, vous pouvez y placer une assiette contenant du *caramel bouillant* (une fois le réfrigérateur vide et débranché bien sûr !), ou un bol contenant du *vinaigre d'alcool chaud* (très efficace), ou bien encore du *lait bouillant* qui absorbe toutes les mauvaises odeurs.

□ En permanence, vous pouvez laisser un morceau de *charbon* de *bois* dans votre réfrigérateur.

■ **Nettoyage.** Avant d'entreprendre le nettoyage du réfrigérateur, assurez-vous toujours qu'il est bien *débranché.*

□ N'utilisez pas de poudre abrasive trop forte, à l'odeur envahissante. Contentez-vous de passer une *éponge humidifiée* (vous pouvez ajouter du *vinaigre* à l'eau) sur les parois, et séchez soigneusement.

□ De temps en temps, *talquez* les joints de caoutchouc pour qu'ils ne sèchent pas en se fendillant.

■ **Dégivrage.** Ne cédez pas à la tentation de gratter les bouts de glace récalcitrants avec la lame d'un couteau :

cela abîme terriblement les résistances.
☐ En revanche, pour accélérer le processus de dégivrage, vous pouvez passer le *sèche-cheveux* à l'intérieur du compartiment à glaçons.
☐ Sur tous les réfrigérateurs qui ne sont pas munis de dégivrage automatique, il est possible d'adapter un *programmateur*, branché sur une simple prise de courant, qui le coupera une heure ou deux pendant la nuit : cela ne nuit pas aux aliments et cela évite l'excès de givre, qui empêche la bonne marche de l'appareil. Ce procédé n'est applicable qu'aux anciens réfrigérateurs, munis d'un simple *freezer* et non d'un *conservateur* où l'on entrepose des aliments (à ne pas confondre d'ailleurs avec un compartiment *congélation* où règne un froid beaucoup plus intense, capable de geler les aliments en quelques minutes).
■ **Installation.** Pour que votre réfrigérateur marche bien et longtemps, éloignez-le de la *cuisinière* ou de toute autre source de chauffage.
☐ Pour savoir s'il règne une bonne température dans votre appareil, installez-y un *thermomètre* : la température doit être un peu au-dessus de 0° (2° maximum).
☐ N'oubliez pas, une fois par an, le nettoyage du *refroidisseur*, situé à l'arrière du réfrigérateur. Passez d'abord une brosse douce pour faire tomber les plus grosses poussières, puis terminez par un bon coup d'aspirateur.

Reliure

■ **Entretien.** Les belles reliures de cuir sont fragiles, et il faut les ménager. Plutôt que de les cirer trop souvent, ce qui, à la longue, empâte et encrasse le cuir, passez sur celui-ci un chiffon de *laine* que vous aurez longuement frotté sur une *bougie blanche*. La paraffine offre en outre l'avantage de protéger le cuir contre les taches.
☐ Pour faire revivre une vieille relieure aux teintes passées, procurez-vous du *pigment* en poudre de la couleur du cuir. Faites-le dissoudre dans un peu d'*huile d'olive* et

passez cette pâte avec beaucoup de précaution sur l'endroit abîmé. Laissez longuement sécher, puis polissez au chiffon.

□ Pour faire briller le cuir, battez un *blanc d'œuf en neige,* ajoutez-y un trait de *vinaigre*, et passez ce mélange sur la reliure ternie ou salie. Vous pouvez aussi *savonner* très légèrement les beaux cuirs (comme le maroquin) sans les mouiller, et en les rinçant ensuite en passant plusieurs fois une éponge humide. Faites d'abord un essai sur un petit coin, à l'intérieur de la reliure, pour voir si le cuir ne déteint pas.

Reprise

Pour faire une reprise réellement invisible (à condition que l'accroc ne soit pas important), détachez quelques fils du tissu, dans l'ourlet ou les coutures intérieures : ils remplaceront du fil ordinaire trop voyant, surtout pour un tissu fin, comme de la soie par exemple.

Revêtement adhésif

Pour décoller facilement du revêtement un peu ancien, appliquez dessus un *fer à repasser chaud,* pendant quelques secondes. Il vous suffira ensuite de tirer sur un coin, pour pouvoir arracher tout le reste.

Revêtement de sol

S'il est en *plastique*, achetez-le plusieurs jours avant la pose, et laissez-le dans une pièce normalement chauffée : le revêtement se détendra et perdra de sa rigidité.

Rhubarbe

■ **Cuisine.** Pour faire une bonne compote, pelez les tiges avec un couteau économe, pour ôter toutes les fibres dures, coupez-les en tronçons et faites-les cuire dans très peu d'eau. Ne jetez pas celle-ci car elle peut vous servir pour le décapage des *cuivres* ou des *porcelaines* encrassées.
□ Ne consommez jamais les *feuilles* : elles contiennent des substances dangereuses pour la santé.
■ **Diététique**. Diététiquement, la rhubarbe est très peu calorique, et à condition de pouvoir supporter son acidité sans trop la sucrer, c'est un dessert parfait pour les personnes au régime. Mais méfiez-vous quand même de ses effets fortement *laxatifs*, surtout si vous avez un intestin délicat.

Rideaux

■ **Nettoyage.** Rien de plus triste que des rideaux tout pleins de grisaille : lavez-les donc souvent avant qu'ils ne s'imprègnent de poussière.
□ Si vos rideaux sont en *fibres synthétiques*, vous pouvez les pendre encore *humides* sur leur tringle : ils sècheront en reprenant tout seuls leurs plis.
□ S'il s'agit de rideaux en coton, repassez-les encore *humides* : vous aurez moins de mal à effacer les faux plis.
□ De temps en temps, n'hésitez pas à leur donner un bon coup d'aspirateur pour les dépoussiérer (il existe un embout spécial «ameublement» sur la plupart des appareils).
□ Vous confectionnerez des rideaux tout simples en vous servant de *draps de lit* en *lin*, de couleur blanc cassé, ou en utilisant de la *toile à beurre* que vous pourrez teindre dans toutes les couleurs.
□ Si vous tenez au tissu de vos rideaux, il est indispensable de les *doubler* pour que le soleil ne les décolore pas trop.

☐ Pour ne pas perdre du temps au moment de les raccrocher après le lavage, marquez l'*emplacement des anneaux* avec un *feutre* indélébile.

Riz

■ **Cuisson à l'eau.** Pour qu'il ne *colle* pas, un conseil : ne le *remuez surtout pas.* Vous serez surpris du résultat. Vous pouvez aussi ajouter une cuillère d'*huile d'olive* (cela empêchera aussi l'eau de déborder).
☐ Pour qu'il soit plus blanc, mettez un *jus de citron* dans l'eau.
☐ Commencez toujours la cuisson du riz à l'eau vraiment bouillante, sinon il collera, et n'hésitez pas à prendre un très grand récipient.
☐ *Riz collant.* Pour réparer les dommages, passez votre riz à l'eau froide afin d'arrêter la cuisson et éliminer tout l'amidon. Egouttez-le soigneusement, puis mettez-le quelques minutes à *four chaud*, pour sécher les grains.
☐ *Pour le colorer en jaune* comme le riz de la paëlla espagnole, ajoutez 2 cuillères de *curcuma* en poudre (une épice indienne, employée pour donner sa coloration au curry, et que l'on vend parfois sous le nom de «safran indien») à l'eau de cuisson.
■ **Riz pilaf.** Faites sauter les grains de riz dans un peu d'huile chaude, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Jetez alors l'eau (ou le bouillon) d'un coup. Son volume doit être d'environ deux fois celui du riz. Couvrez et faites cuire un bon quart d'heure, sans jamais remuer le riz; dès que l'eau est évaporée, découvrez et terminez la cuisson à feu très doux.
☐ Pour «orientaliser» ce riz pilaf, vous pouvez y ajouter des *oignons* finement émincés que vous aurez fait suer avant de mettre le riz, des *pignons* et des *raisins secs.*
☐ L'alliance riz/raisins secs n'est d'ailleurs pas seulement orientale; on la retrouve aussi au Canada, où les trappeurs faisaient cuire ensemble lard, riz et raisins secs, pour obtenir un vrai plat complet, leur donnant tout

ce qu'il fallait pour un bon équilibre alimentaire.

■ **Riz au lait.** Contrairement au riz à l'eau, pour lequel il faut du riz à longs grains, choisissez pour votre riz au lait, du *riz glacé* à grains ronds. Pour que votre dessert ne soit pas indigeste, précuisez d'abord vos grains à l'*eau bouillante*, pendant quelques minutes. Egouttez-les, puis faites-les cuire au *lait* comme à l'accoutumée, en laissant un *couvercle* jusqu'à la totale absorption du liquide.

□ Il ne faut jamais *sucrer avant* ou *pendant* la cuisson : cela empêche les grains de gonfler : ils restent tout durs et collants !

■ **Riz complet.** Il bénéficie d'un préjugé très favorable chez les végétariens et les adeptes de la nourriture macrobiotique. C'est un riz qui a gardé une partie de son enveloppe (ce qui lui donne cette coloration brune si caractéristique). Son avantage sur le riz blanc, c'est d'avoir subi le minimum de manipulations (et pourtant il est beaucoup plus cher), ce qui lui conserve vitamines et sels minéraux.

□ C'est une bonne source de protéines végétales, et il est riche en *vitamine B* et en *phosphore.*

□ En revanche, sa consommation courante peut se montrer irritante pour les intestins fragiles.

□ Il demande une cuisson beaucoup plus *longue* que le riz blanc et il a une saveur très particulière, qui ne permet pas tous les accompagnements comme son frère blanc.

■ **Conservation.** Si vous mettez un *bout de bambou* dans le bocal dans lequel vous conservez votre riz, il ne prendra pas l'humidité.

Robinet

■ **Fuite.** En attendant le plombier, et pour échapper à l'insidieux petit bruit des gouttes qui s'écoulent, attachez un *fil de laine* au robinet, ou placez une *éponge* en dessous.

■ **Calcaire.** Vous n'aurez plus de traces de calcaire ou de rouille sur votre robinetterie, si vous y passez réguliè-

rement de la *vaseline*. Frottez avec un chiffon bien sec pour faire briller.

Rognons

☐ Si vous n'aimez pas les saveurs trop prononcées, préférez le rognon de *veau* plus coûteux mais nettement plus fin et moins fort que le rognon de *porc*. En revanche, leur valeur diététique est égale.
☐ Ne les conservez pas plus de *24 heures*, même au réfrigérateur : les abats sont très sensibles aux altérations et doivent être d'une parfaite fraîcheur.
☐ Si vous avez des pertes de mémoire, consommez des rognons : ils contiennent du *phosphore !*
☐ Vous rendrez vos rognons tendres et parfumés si vous les faitez macérer quelques heures dans de l'*huile d'olive* aromatisée d'herbes.

Ronces

☐ Pour vous en débarrasser lorsqu'elles poussent dans le verger, où il faut protéger les arbres fruitiers des produits trop violents, coupez les tiges au ras des racines, puis saupoudrez-les de *sel fin*. Recouvrez de terre. Les ronces périront d'elles-mêmes, sans dommage pour les arbres.

Roquefort

■ **Achat.** N'achetez pas de roquefort préemballé, sous plastique. Il perd beaucoup de ses qualités et est souvent *trop salé.*
■ **Raffinement.** Vous raffinerez la présentation du roquefort, en le malaxant avec un peu de *beurre* et en y ajoutant 1 ou 2 cuillères d'*armagnac* ou de *cognac* (Christian Dior, qui était un fin gourmet, raffolait du

roquefort préparé de cette manière.)
□ Les Anglais quant à eux, accompagnent leur bleu de Stilton de *porto* : vous pouvez toujours essayer avec le roquefort.
□ S'il vous reste un bout de roquefort un peu sec, ne le jetez surtout pas : maniez-le dans de l'*huile d'olive* et allongez cette crème au *vinaigre* : cela fera une excellente *sauce de salade.*

Rose

La reine des fleurs nous vient d'Orient. Les plus anciennes, comme la «Centifolia», sont les plus parfumées.
■ **Jardinage.** Si vous achetez un rosier à *racines nues*, n'oubliez pas de les «praliner», c'est-à-dire les faire tremper dans une eau au fond de laquelle vous aurez mis de la *boue* qui servira d'enduit protecteur aux racines.
□ Au moment de la plantation, enterrez votre rosier jusqu'à l'endroit où les branches marquent une sorte de boursouflure, le point de greffe, qu'il ne faut pas enfouir. Mais cette précaution est inutile avec les nouveaux rosiers nés en éprouvette, qui ne sont pas issus de greffes commes les anciens rosiers.
■ **Bouturage.** Si vous devez bouturer un rosier, essayez cette étonnante méthode pour laquelle il vous faudra un *grain de blé* cueilli sur un épi de l'année, au moment des moissons. Prélevez une bouture d'environ 30 cm sur votre rosier, et ôtez toutes les feuilles du bas.
— Taillez l'extrémité de la tige *en croix* et introduisez le grain de blé *à l'intérieur.* Ligaturez le tout avec un brin de raphia ou un fil et mettez votre bouture à tremper toute une nuit dans un *verre d'eau.*
— Le lendemain, plantez votre bouture dans un pot contenant un mélange à parts égales de terreau et de sable. *Arrosez* bien.
— Réussite et reprise garantie, surtout si vous effectuez votre bouture entre le *25 août* et le *6 septembre*, comme

l'affirme un vieux dicton.

■ **Bouquet.** Pour faire tenir des roses plus longtemps dans l'eau, *écrasez* légèrement l'extrémité de leurs tiges, et n'hésitez pas à employer des produits qui prolongent la vie des fleurs, particulièrement efficaces sur les roses.

□ Lorsque votre bouquet commence à donner des signes de faiblesse, plongez les tiges dans un bain d'eau bouillante pendant quelques secondes, et ensuite, remettez vos fleurs dans l'eau fraîche.

□ Lorsque vous achetez des roses, méfiez-vous des boutons dont le pédoncule n'est pas collé contre les pétales. Il s'agit sans doute de fleurs effeuillées, auxquelles le fleuriste a supprimé les pétales fânés, et elles ne dureront pas très longtemps.

□ Pour prolonger leur existence, recoupez toujours les tiges (de préférence dans une bassine d'eau) et *écrasez* légèrement l'extrémité avec la lame d'un couteau ou d'un sécateur, ou *fendez-les*.

■ **Liqueur de roses.** Avec des pétales de roses, on peut fabriquer de la confiture (toujours un peu écœurante!) ou bien de la *liqueur.*

Il vous faut 250 g de pétales de roses odorantes fraîchement cueillies, dont vous ôterez le petit *onglet vert* (juste à la base du pétale), 500 g de sucre en poudre, 2 cuillères d'eau et 1 l d'eau de vie.

Dans un grand saladier, pilez au mortier les pétales de rose et le sucre. Ajoutez l'eau, puis l'alcool. Lorsque le sucre est dissous, versez le tout dans un bocal, fermez et laissez macérer 15 jours, en remuant de temps à autre. Ensuite, filtrez et mettez en bouteille. Votre liqueur ne sera bonne à déguster qu'au bout d'un bon mois.

■ **Eau de roses.** Vous pouvez aussi vous fabriquer une sorte d'*eau de roses* (la véritable est obtenue par distillation des pétales), en laissant infuser 2 ou 3 poignées de pétales fraîchement cueillis dans un litre d'eau minérale (Evian ou Volvic) ou de l'eau de pluie, que vous aurez fait bouillir. Ne gardez pas cette «eau-maison» plus de quelques jours et conservez-la au frais. Elle pourra vous servir de tonique après le démaquillage.

Rôti

☐ Vos rôtis de *viandes blanches* seront parfaitement dorés si vous pensez à les arroser de *jus de citron* avant de les mettre au four.
☐ Lorsque vous achetez un rôti de bœuf, de porc ou de veau, demandez à votre boucher un *morceau précis* non bardé : cela vous évitera de payer la barde de lard au prix de votre viande !

Rotin

Lorsque le rotin n'est pas verni, il vieillit mal et à tendance à grisailler. N'oubliez pas de lessiver votre mobilier au moins une fois par an (à la lessive Saint-Marc par exemple), rincez à l'eau pure et laissez sécher à fond avant de faire briller en passant sur vos meubles un chiffon imprégné d'*huile de lin.*

Rouge à lèvres

■ **Pour qu'il tienne.** Rien de plus difficile à faire tenir que le rouge à lèvres, surtout si on a la détestable manie de se mordiller constamment les lèvres. Pour que votre rouge passe la journée en beauté, voici quelques conseils.
☐ Tracez le contour de vos lèvres au *crayon* (choisi évidemment dans la teinte de votre rouge), cela empêchera votre maquillage de filer et de baver.
☐ *Poudrez* abondamment vos lèvres pour qu'elles soient bien sèches : le rouge n'adhère pas et ne tient pas sur des lèvres humides ou gardant la trace d'une crème.
☐ Etalez le rouge au *pinceau* : votre trait sera plus précis et vous pourrez plus facilement « remplir » les petites stries.
☐ Passez une *première couche*, estompez-la en mordant un *mouchoir de papier*, puis repassez une seconde cou-

che.
□ Pour rendre vos lèvres plus *charnues*, imitez Marilyn Monröe et posez une touche de *blanc brillant* juste au centre de la lèvre inférieure.
□ Lorsque vous arrivez à la fin du tube, ne le jetez surtout pas : servez-vous d'un pinceau pour recueillir ce qui reste de rouge. Vous serez surprise de tout ce qui est encore utilisable.
■ **Fabriquez votre propre teinte.** Vous pouvez jouer les coloristes en prélevant une noisette de rouges différents, que vous déposerez dans une petite casserole. Laissez fondre au bain-marie. Tournez pour bien mélanger les couleurs et versez votre pâte dans une petite boîte en plastique ou dans une *œillère* (vendue en pharmacie).
■ **Tache.** Tamponnez-la avec de la *glycérine* et rincez aussitôt. Sinon, l'*Eau écarlate* fait merveille.

Rouget

«Lorsque les rougets auront des dents...». Non, ce n'est pas une variante du célèbre proverbe mais une particularité qui doit retenir votre attention lorsque vous achetez votre poisson. Les rougets dont les mâchoires montrent de petites *dents*, arrivent tout droit d'Afrique (de Dakar) par avion. Ces rougets africains ont aussi une couleur bien plus prononcée que ceux qui nagent en Méditerranée ou dans l'Océan et, hélas pour eux, leur chair est beaucoup plus sèche, et ils sont farcis d'arêtes! Méfiez-vous donc de ces produits d'importation qui ne valent pas ceux bien de chez nous.

Rouille

■ **Sur du métal.** Brossez tout d'abord l'objet pour ôter la rouille superficielle, puis frottez avec une moitié d'*oignon cru* trempé dans du *sucre en poudre* (en particulier pour les lames de couteau oxydées). Ensuite, vous pou-

vez plonger vos objets dans un produit dérouillant à base d'*acide phosphorique*. Dès que la rouille aura viré au noir, vous pourrez les passer à l'eau courante pour les rincer. Il ne vous restera plus qu'à les nettoyer et les polir pour faire briller.

■ **Sur du fer forgé.** Frottez la rouille au *papier de verre* ou à la *toile émeri*, puis imbibez un chiffon de *pétrole*; passez sur le métal et laissez sécher. Faites briller ensuite avec un chiffon propre légèrement *huilé*.

■ **Sur du linge.** En dehors des produits habituellement vendus dans le commerce, vous pouvez tamponner la tache avec de l'*eau* additionnée d'*acide sulfurique* (1 cuillère à café pour 2 l d'eau, à manier avec beaucoup de précaution à cause des brûlures, loin des animaux et des enfants). Laissez tremper le linge dans ce bain pendant toute une journée.

□ Vous pouvez aussi essayer l'*eau oxygénée à 10 volumes* ou du jus de *citron*; vous passerez ensuite le fer à repasser chaud.

Roulettes

Les jouets à roulettes font souvent un bruit infernal (surtout pour les voisins!). Vous réduirez les dégâts, en collant autour des roues de l'*adhésif servant à calfeutrer* portes et fenêtres. Calculez la largeur du ruban en fonction de celles des roues.

S

Safran

Issus des fleurs du «crocus sativus», les filaments de safran ont toujours coûté très cher, et attiré les fraudeurs. Au Moyen Age, ceux-ci n'hésitaient pas à y mélanger de la brique pilée, ou de la barbe de maïs ! Son prix s'explique lorsqu'on sait qu'il faut des milliers de pistils de crocus mauves pour recueillir quelques grammes de la précieuse épice.

■ **Jardin.** Vous pouvez d'ailleurs en faire pousser chez vous, si vous arrivez à vous procurer quelques bulbes de «crocus sativus». Plantez-les à l'automne dans une terre légère, bien exposée au soleil. Vous récolterez votre propre safran en coupant soigneusement les pistils et en les faisant sécher à l'*ombre*, bien à plat sur un linge posé sur des clayettes.

□ Contrairement à ce que l'on pourrait supposer, cette culture n'est pas réservée aux seules contrées ensoleil-

lées : jusqu'à la première guerre, le Gâtinais (aux environs de Paris) était réputé pour ses champs de safran, ainsi d'ailleurs que la Hollande. En revanche, l'Espagne est actuellement le seul pays d'Europe à pratiquer sa culture sur une grande échelle.

■ **Achat.** Lorsque vous voyagez, ne vous laissez pas avoir par l'appellation «safran des Indes», qui désigne en fait la poudre de *curcuma*, d'un superbe jaune doré, donnant sa teinte caractéristique au curry. Cette épice très colorée n'a pratiquement pas de goût (si ce n'est une certaine amertume) et ne doit absolument pas être confondue avec le safran véritable.

□ Pour acheter celui-ci, préférez la présentation en *stigmates* (les pistils secs) moins faciles à imiter, et si vous le pouvez, frottez-les entre vos doigts : le safran laisse une trace jaune foncé et une odeur très caractéristique.

Saint-Paulia

On appelle aussi cette petite plante «violette du Cap» car les premières ont été découvertes en Afrique du Sud par un monsieur Saint-Paul qui leur a laissé son nom.

Bien souvent, on n'arrive pas à les faire refleurir; pourtant, c'est assez simple si l'on suit quelques règles faciles à observer.

■ **Floraison.** Tout le temps de la floraison, supprimez les *fleurs fânées* au fur et à mesure.

□ Après la floraison, accordez quelques semaines de repos à votre plante, en la laissant pratiquement *au sec* pendant environ un mois.

□ Pendant tout le temps de sa croissance (au printemps et en été), donnez-lui de l'*engrais* pour plantes fleuries, en même temps que les arrosages.

□ Mettez-la dans un endroit très *lumineux :* un bon éclairage est indispensable pour obtenir une nouvelle floraison. En hiver, vous pouvez même la placer sous une lampe pour remplacer le soleil absent.

□ Si votre plante refuse de refleurir, *effeuillez-la au*

centre afin de permettre l'épanouissement des futurs boutons floraux.

■ **Reproduction.** Les saint-paulia sont si faciles à bouturer que certains amateurs n'hésitent pas à s'envoyer des feuilles par la poste, afin de s'échanger des variétés.

□ Prélevez une *jeune feuille* sur le pourtour de votre plante, en lui laissant une queue suffisamment longue pour pouvoir la tremper dans un *verre d'eau*, sans que la feuille ne soit en contact avec le liquide. Ce sera plus facile si vous posez un «couvercle» en papier d'aluminium sur votre verre. Faites-y deux ou trois trous, dans lesquels vous introduirez les tiges de saint-paulia. Au bout de quelques semaines, elles ne tarderont pas à émettre des racines. N'attendez pas trop longtemps pour les replanter en terre.

□ Il existe deux autres méthodes pour bouturer les feuilles. Plantez-les presque horizontalement dans une terrine remplie de sable humidifié, ou bien, incisez les *nervures* à l'envers des feuilles et posez-les bien à plat sur le sable, en les faisant tenir avec des épingles à cheveux, pour qu'elles y adhèrent bien (on peut aussi utiliser de la tourbe ou de la perlite humidifiées). Au bout de quelques semaines, vous verrez apparaître des plantules à la base de la tige(si vous avez employé la première méthode) ou à l'endroit des incisions (si vous avez préféré la seconde).

Dans les deux cas, attendez que ces plantules soient bien développées et enracinées, avant de les détacher de la feuille-mère pour les replanter en petit pot individuel.

Salade

■ **Conservation.** Pour garder de la salade fraîche, lavez-la, épluchez-la et enfermez-la dans un *torchon* ou un linge bien propres. que vous placerez dans le *bas du réfrigérateur*. N'utilisez pas de sac en plastique : la salade y pourrit très vite.

□ Pour ranimer une salade défraîchie, plongez-la quel-

ques minutes dans de l'*eau chaude,* puis redonnez-lui un bain d'eau froide ou faite-la tremper dans un bain d'*eau vinaigrée* et *sucrée.*
□ Vous pouvez préparer votre salade à l'avance, à condition de ne pas la remuer car le *vinaigre* «confit» les feuilles.
□ Vous pouvez aussi vous contenter de préparer une sauce à l'*huile* sans vinaigre, que vous rajouterez au dernier moment.

Sang

■ **Taches.** Si elles sont toutes fraîches, elles partiront bien en laissant tremper le tissu dans de l'*eau froide.* Surtout pas d'eau chaude, qui cuit le sang et le rendrait indélébile.
□ Si les taches sont anciennes, tamponnez-les avec de l'*eau oxygénée* ou de l'*eau additionnée d'ammoniac.*
□ Sur de la *laine,* diluez une cuillère à soupe de *vinaigre d'alcool* dans un verre d'eau, et ajoutez-y un cachet d'*aspirine effervescente.* Imbibez la tache avec ce liquide et rincez ensuite à l'eau claire.
□ Sur un *matelas :* étalez sur la tache une pâte composée d'*eau* et d'*amidon* à parties égales. Laissez sécher et brossez.
■ **Ecoulement.** Pour stopper l'écoulement du sang sur une petite coupure (après le rasage) passer dessus un morceau d'*alun* (vendu en pharmacie sous forme de bâtonnet hémostatique).

Sapin

■ **Conservation.** Si vous achetez un sapin de Noël sans racines, vous l'équilibrerez en le plantant dans un pot rempli de *sable.*
□ Il durera plus longtemps (surtout s'il n'a pas de racines) si vous le mettez dans une pièce fraîche, et si vous

pensez à le vaporiser tous les jours. Si c'est un arbre en pot, n'oubliez pas les arrosages, et dès que les fêtes seront finies, replantez-le vite au jardin.

■ **Pour Noël.** Vous n'avez pas acheté de sapin : une *plante d'intérieur* (un «ficus benjamina» par exemple) pourra parfaitement le remplacer et sera tout aussi décorative une fois ornée de guirlandes et de boules. Il existe d'ailleurs un vrai sapin d'intérieur : l'*«araucaria»*.

Saucisse

□ Avant de la faire cuire, *percez-la* toujours avec les pointes d'une fourchette : elle n'éclatera pas à la cuisson et elle perdra mieux sa graisse.

□ La *saucisse de Toulouse* et les *chipolatas* se font sauter (un peu lourd et gras) ou griller. La *saucisse de Morteau* doit cuire à l'eau, ou en même temps que les légumes (choux, lentilles, etc.).

Saucisson

■ **Peau.** Vous lui retirerez sa *peau* beaucoup plus facilement si vous l'enveloppez quelques heures dans un *torchon humide.*

■ **Conservation.** Contrairement à ce que peut faire croire son aspect tout sec, le saucisson ne doit pas se conserver trop longtemps, même au réfrigérateur. Pour qu'il ne rancisse pas, enveloppez-le dans un linge ou un morceau de feuille d'aluminium.

□ Une fois entamé, vous le protégerez, en *beurrant* la tranche.

■ **Santé.** On ne peut pas dire que ce soit un aliment léger, léger : avec ses 310 calories pour 100 g, il est vraiment très nourrissant. Et comme, en plus, il est assez lourd, il suffit de quelques tranches pour consommer quasiment l'équivalent de 2 steaks bien maigres!

C'est le type même de l'aliment interdit de régime car

il contient à la fois du sel et du gras. En revanche, il est très énergétique sous une faible quantité : les marcheurs et grimpeurs de tous poils l'apprécient pour ces mêmes raisons.

■ **Achat.** Ne confondez pas la « rosette », où la viande de porc (dans le jambon ou l'épaule) est hachée et mélangée à des cubes de gras, avec le « Jésus » : même viande mais hachée plus grossièrement.

Savon

■ **Restes.** Ne jetez pas vos restes de savonnettes : ils peuvent vous servir à fabriquer votre propre savon : *râpez-les* ou passez-les au mixer en position « hachoir » et mettez-les dans une casserole avec très peu d'*eau* (5-6 cuillères environ). Laissez chauffer au bain-marie, en remuant tout le temps, jusqu'à ce que les copeaux aient fondu. Versez alors dans le moule de votre choix (une simple coquille saint-jacques peut faire l'affaire). Mais si vous n'avez pas de moule sous la main, attendez que le savon tiédisse et façonnez-le en boules en le malaxant entre vos mains poudrées de *talc*. Il faut travailler vite car il durcit rapidement. Laissez sécher quelques jours avant d'utiliser ce savon-maison.

■ **Substituts.** Certaines plantes peuvent parfaitement remplacer le savon grâce à la *saponine* qu'elles contiennent, présente, par exemple, dans les *racines de saponaire :* une petite plante aux fleurs roses, s'épanouissant spontanément le long des talus en été, ou dans les *feuilles de lierre.*

□ Autrefois, on utilisait ces plantes pour laver en douceur la *laine* et la *soie,* ou bien encore, les *cheveux.*

□ On les emploie en *décoctions :* recueillez des racines de saponaire, que vous ferez sécher, ou des feuilles de lierre, et faites-les bouillir dans la même quantité d'eau pendant 10 minutes. Filtrez cette eau et employez-la en dilution dans de l'eau pure pour nettoyer vos tissus délicats ou votre chevelure.

N.B. Les *feuilles de lierre* sont recommandées pour l'entretien des *tissus sombres* qu'elles ravivent.

■ **Bulles.** Un merveilleux truc à souffler (c'est le cas de le dire!) aux enfants qui aiment faire des bulles de savon : si on ajoute un peu de *sucre en poudre* à du *liquide vaisselle,* on obtient de magnifiques bulles aériennes.

Scie

Pour mieux vous servir de votre scie, pensez à enduire les dents avec de la *cire,* de la *paraffine,* ou du *savon* ou à défaut, servez-vous de *polish pour les métaux.* Elles glisseront mieux et n'accrocheront plus le bois.

Sel

■ **Conservation.** Pour le protéger de l'humidité dans la salière, mettez-y quelques *grains de riz.*

■ **Sels minéraux.** Ce sont des matières inorganiques que l'on trouve sous forme de sels dans le corps, dans les plantes et dans le sol. Les plus importants sont le calcium, le phosphore, le potassium, le sodium, le chlore, le magnésium, le fer, l'iode, le cuivre, le fluor, le zinc, le manganèse, le cobalt et le chrome.

Malheureusement, nous sommes incapables de les synthétiser et notre organisme doit s'approvisionner à l'extérieur, dans la nourriture : fruits, légumes, viandes, poissons et laitages.

□ Comme ces éléments sont *solubles* dans l'eau, il ne faut jamais laisser les fruits et les légumes tremper trop longtemps et les laver rapidement sous le robinet. Il faut aussi les consommer tout de suite après leur préparation, pour préserver ces précieux sels.

□ La *cuisson à la vapeur* est préférable à la cuisson à l'eau. Mais de toute façon, pensez à récupérer l'*eau de cuisson* car elle est très riche et peut être utilisée pour la

confection de *sauces* ou de *potages.*

Semis

■ **Arrosage.** Pour obtenir le maximum de vos graines, arrosez vos semis avec de l'*eau bouillie :* l'ébullition élimine les gaz de l'eau du robinet et cela donne une eau beaucoup plus active. Mais l'important, c'est de l'utiliser rapidement avant qu'elle ait pu se recharger en gaz. Evidemment, il faut attendre qu'elle ait refroidi avant d'arroser !

■ **Protection.** Pour éviter que vos semis ne soient visités par des oiseaux gourmands ou des chats trop curieux, cueillez des brassées de *«petit houx»* (ruscus aculeatus), après avoir enfilé une paire de gants bien épais. Vous planterez les branches entre vos semis : leurs pointes acérées dissuaderont les animaux de venir s'ébattre sur vos terres. Comme le «petit houx» reste vert très longtemps, cela ne risquera pas de déparer votre jardin.

Soie

■ **Entretien.** La soie est délicate à laver car elle a tendance à jaunir. Comme la laine, il faut la traiter avec précaution et la laver à l'*eau tiède* (jamais chaude), en la foulant avec les mains.

□ Autrefois, on utilisait l'eau des *pommes de terre :* délayez 200 g de pulpe dans 1 l d'eau, et attendez qu'elle tombe au fond. Décantez et utilisez ce liquide comme de l'eau savonneuse.

□ Pour les *soieries noires* ou *sombres,* l'infusion de *feuilles de lierre* fait merveille.

□ Vous pouvez aussi employer cette ancienne recette pour nettoyer de la soie tachée : faites fondre à feu doux 250 g de *miel,* 200 g de *savon noir* et 1 l d'*eau de vie.* Imprégnez les taches avec cette préparation encore tiède, et rincez ensuite à l'eau pure.

Soleil (coup de)

Pour apaiser la sensation de brûlure, lotionnez-vous avec du *jus de concombre frais.* Vous pouvez aussi appliquer des rondelles de *pomme de terre* crue, ou encore, des compresses d'*eau vinaigrée.*

Soufflé

Pour donner à votre soufflé une allure royale, faites comme les grands chefs : prenez une *cuillère* et, avec le dos, lissez bien le dessus. Ensuite, tracez un *creux* à un centimètre environ des bords du moule.

En cuisant, votre soufflé gonflera au milieu d'une manière parfaite, et pour éviter qu'il ne retombe trop vite avant de passer à table, coiffez-le d'un morceau de *feuille d'aluminium.*

Sourcils

■ **Epilation.** La mode est aux sourcils assez épais, et il ne faut plus se les épiler jusqu'à ce qu'ils ne forment plus qu'une mince ligne, mais au contraire leur laisser un *tracé naturel,* tout en les disciplinant.

□ Un truc de maquilleur pour ne pas trop en enlever : mettez un *crayon verticalement* à partir du nez, et épilez tout ce qui est au-dessus.

□ N'oubliez pas de bien vous désinfecter la peau avec de l'*alcool* (sinon gare aux petits boutons) et si vous êtes douillette, insensibilisez la peau en passant un *glaçon* dessus.

□ Si vous êtes châtain clair, des sourcils trop sombres durciront votre visage : vous pouvez les *éclaircir* d'un ton ou deux (demandez conseil à une esthéticienne ou à votre coiffeur).

Sucre

Il existe deux sortes de sucre : le sucre de *betteraves* (tout récent, puisqu'il n'a été découvert qu'au XIX[e] siècle, à cause des hasards de la guerre entre Français et Anglais : le blocus de ces derniers empêchait l'approvisionnement en sucre de canne, en provenance des «isles» et il fallut trouver un sucre de remplacement, en l'occurence, celui des betteraves), et le sucre de *canne.*

Blanchi et raffiné, le sucre de betteraves est la cible des «écolos» de tout genre, qui préconisent l'emploi du sucre de canne, selon eux, moins trafiqué.

En fait, tout est affaire de goût : le sucre de betteraves permet toutes les alliances, tandis que son frère brun, plus fort, ne se marie pas à n'importe quoi. Curieusement, comme le riz complet, il coûte beaucoup plus cher que le sucre blanc, alors qu'il subit beaucoup moins de transformations : mystères de l'économie et peut-être du snobisme alimentaire !

■ **Santé.** Roux ou blanc, de betteraves ou de canne, le sucre est un aliment très énergétique à consommer avec modération (d'autant plus que l'on en trouve en fait en quantités suffisantes dans notre alimentation). Avec ses 385 calories pour 100 g, on ne peut pas le prendre à la légère !

□ Responsable en grande partie de l'accroissement préoccupant des **caries dentaires,** le sucre peut être très dangereux pour nos enfants, surtout si on leur en donne le soir avant de se coucher : le bonbon «bonne nuit» est un véritable poison à supprimer. Si vous y tenez à tout prix, veillez au moins à ce que votre enfant se *lave les dents* ensuite.

■ **Conservation.** Le sucre est sensible à l'*humidité :* enfermez vos provisions dans un bocal ou une boîte fermant hermétiquement.

■ **Goût.** Vous obtiendrez du sucre vanillé en glissant une ou deux gousses de *vanille* fendues dans un bocal de sucre en poudre. Vous pouvez aussi parfumer votre

sucre de manière plus originale, en lui ajoutant des *zestes de citron ou d'orange* hachés menu (délicieux dans les compotes de pommes).
■ **Desserts.** En mélangeant un peu de *sucre de canne,* 1 cuillère de *cannelle en poudre* et du *beurre,* vous aurez une pâte délicieuse à tartiner sur du pain (si vous trempez ces tartines dans de l'*œuf battu,* et si vous les faites revenir dans du *beurre*, cela vous fera du «pain perdu» cher au cœur des Américains).
□ *Sucre glace :* vous pouvez fabriquer vous-même ce sucre aux allures de farine impalpable, en mettant du *sucre cristallisé* dans un *mixer* jusqu'à la consistance voulue. Ce sucre très fin est préférable au sucre en poudre pour la confection de *sorbets* (il fond instantanément) et pour décorer les gâteaux.

Suie

□ Pour ôter la suie des conduits de cheminée, de poêle ou de chaudière, enfilez une *boîte de conserve vide* au bout d'un long *bâton* (bambou ou manche à balai). Introduisez le tout à l'intérieur du conduit ou du tuyau et agitez fortement pour faire tomber la suie.
□ Ne la jetez pas, elle peut vous servir d'*engrais* naturel pour le jardin, ajoutée à l'eau d'arrosage.

Suppositoire

Pour qu'ils ne fondent pas dans les doigts, n'oubliez pas de les passer à l'*eau froide.*

Surgelés

On ne le répétera jamais assez : *il ne faut jamais faire recongeler un aliment déjà dégelé.* C'est facile à mettre en pratique chez soi, mais pas évident lorsqu'on achète des surgelés, car la chaîne du froid n'est pas toujours respectée.
□ Méfiez-vous des boîtes ou des sachets portant des traces importantes de *givre,* et lorsque vous achetez des

surgelés du type «petits pois», agitez la boîte : vous devez entendre le bruit caractéristique de billes entre elles, et ne pas avoir la sensation qu'il s'agit de gros blocs de glace.

☐ Achetez vos surgelés en *dernier* lorsque vous faites le marché, mettez-les tout de suite dans un sac spécial, ou des feuilles de papier journal bien épaisses pour les garder au froid, et enfermez-les aussitôt au congélateur en rentrant chez vous.

☐ Si vous hésitez à acheter des légumes surgelés parce que vous les trouvez trop chers, comparez le prix des légumes frais non épluchés et ceux des surgelés sur lesquels il n'y a plus rien à faire, en sachant par exemple qu'il faut en moyenne :

2,500 kg de pommes de terre	2 kg de carottes
1,350 kg de haricots verts	2,500 kg de petits pois
2,500 kg de chou-fleur	1,700 kg d'épinards

pour obtenir un kilo de surgelés !

Suspensions (plantes d'intérieur)

Les plantes suspendues, c'est très joli mais compliqué à arroser, à moins de se percher sur un fauteuil ou un escabeau, et de toute façon, on en met partout et ça coule sur le parquet !

Vous aurez peut être moins de mal, si vous choisissez un *arrosoir à long bec* sur lequel vous adapterez un brise-jet souple, qui vous permettra d'arroser au cœur des feuilles sans en mettre partout. Mais l'idéal, c'est une sorte de bouteille plastique reliée à un long tuyau fin et rigide, coudé à l'extrémité : on vend cet accessoire dans les pays anglo-saxons, en Allemagne et en Hollande. Rapportez-en un lors d'un voyage.

Autre astuce à connaître : les *glaçons* qui l'on laisse fondre sur la terre et qui arrosent en douceur.

T

Tabac

■ **Conservation.** Si vous le gardez dans un pot, vous l'empêcherez de se dessécher trop rapidement en y enfermant une rondelle de *pomme de terre* crue ou de *carotte.*

■ **Taches.**

□ *Sur du tissu :* tamponnez les taches avec de l'*alcool à 90°* mélangé à un peu de *liquide vaisselle.* Rincez à l'eau pure et lavez ensuite comme à l'accoutumée.

□ *Sur les doigts :* les doigts tachés de nicotine, c'est vraiment très vilain. Pour essayer d'atténuer ces traces, frottez-vous les doigts avec un coton imbibé d'*eau oxygénée* à 10 volumes ou de *jus de citron* (à répéter quotidiennement).

■ **Odeurs.** Faites brûler des *bougies parfumées,* et surtout, aérez à fond. Vous pouvez aussi mettre quelques gouttes d'essence de *thym* ou de *lavande* dans une casserole d'eau bouillante, ou dans les saturateurs des radiateurs lorsqu'ils sont en marche.

Tableau

■ **Nettoyage.** N'abusez pas de la rondelle de *pomme de terre* ou d'*oignon cru* pour décrasser les peintures à l'huile. Contrairement à ce que l'on conseille souvent, cela altère la peinture et forme une sorte de voile opaque. Il vaut mieux procéder carrément à un léger *savonnage* de la toile, immédiatement suivi d'un rinçage à l'eau pure.

□ Pour nettoyer votre tableau vous pouvez aussi employer les recettes suivantes :

— Faites dissoudre 1 cuillère à café de *cristaux de soude* et quelques gouttes d'*ammoniac* dans un bol d'eau. Humidifiez une éponge avec ce mélange et passez-la doucement sur le tableau.

— Si cela n'est pas suffisant, mélangez moitié-moitié *huile de lin rectifiée* et *essence de terébenthine* (ou *white-spirit).*

■ **Vernis.** Entretenez-le en passant dessus régulièrement un chiffon imbibé d'*huile de lin* pour le nourrir.

■ **Tableau noir.** Pour remplacer l'éponge ou le chiffon, servez-vous d'un *morceau de moquette.*

Tapis

■ **Couleurs.** Vous les raviverez en humidifiant votre tapis avec de l'*eau gazeuse* (sauf *Vichy* qui peut décolorer. Laissez sécher et brossez doucement.

■ **Taches.** Il existe un détachant miracle pour les tapis (et certains tissus en laine épaisse) très facile à trouver dans une cuisine, puisqu'il s'agit de l'eau *Perrier* : c'est vraiment fou ! en particulier pour ôter des taches d'urine laissées par un chien.

□ Lorsqu'il *neige dehors,* mettez vos tapis en contact avec la neige. Les tapis d'Orient y gagneront des tons plus vifs et plus profonds.

■ **Nettoyage.** Les tapis doivent être nettoyés régulièrement si l'on ne veut pas que la poussière les ronge peu à

peu et cache leurs couleurs. Au Maroc, on n'hésite pas à laver les tapis à grande *eau* et au *savon* avant de les rincer au jet. C'est impossible pour les tapis d'Orient, mais en tout cas, n'oubliez pas de les passer régulièrement à l'aspirateur et de les confier à un établissement spécialisé dans le nettoyage, environ tous les 5 ans.
☐ Pour absorber la poussière, une vieille méthode consiste à saupoudrer les tapis avec des *feuilles de thé* encore humides. Laissez sécher puis passez l'aspirateur : la poussière collée contre les feuilles partira plus facilement.

Tarte

☐ *Tarte aux fruits :* pour que ceux-ci ne détrempent pas la pâte, saupoudrez votre fond de tarte de *maïzena* ou de *semoule,* qui absorbera le jus des fruits.
☐ Vous raffinerez votre tarte en la recouvrant du mélange suivant 1 *œuf battu* avec 1 cuillère de *sucre en poudre* et 3 cuillères de *lait concentré non sucré.*

Taupes

☐ Cauchemar du jardinier, la taupe au si joli pelage et aux petites pattes roses fait de terribles ravages dans les pelouses amoureusement choyées. Pour les faire fuir sans les faire mourir (elles font des trous dans la pelouse mais savent aussi vous débarrasser des taupins, et autres bestioles nuisibles, qui vivent sous terre), enfouissez dans leurs galeries des *boules de naphtaline,* ou des chiffons imbibés de *pétrole* ou de *créosote :* leur odeur est suffisamment forte pour les empêcher de s'installer.
☐ Certaines plantes ont la réputation de les faire fuir : vous pouvez toujours essayer de planter des *fritillaires* dont les bulbes ont une senteur très violente, peu appréciée des taupes, ou de la *grande épurge* (Euphorbia lathyris).

■ **Terreau.** Récupérez la terre des *taupinières :* travaillée et ameublie par les taupes, elle est excellente pour vos plantes en pots.

Téléphone

Si vous habitez la campagne (ou la ville d'ailleurs) et si votre récepteur fonctionne mal, vous pouvez améliorer sa qualité en vous procurant une pastille «LEM», en vente dans les magasins spécialisés en matériel hi-fi. Il vous suffira ensuite de dévisser la partie «haut-parleur» et de remplacer la pastille qui s'y trouvait. Ce petit bricolage est accepté par les P.T.T. et améliorera grandement la qualité de l'écoute.

Terreau

La terre dans laquelle vous installez vos plantes d'intérieur cache parfois des ennemis redoutables. Pour les supprimer, *stérilisez* votre terreau en le passant au *four.* Vous pouvez aussi l'*ébouillanter,* en versant dessus une casserole d'eau bouillante.

Et lorsque vous ferez des plantations ou des semis, n'oubliez pas de désinfecter les pots, les terrines etc., avant de mettre en terre.

Tétine

Lorsque bébé refuse obstinément de s'intéresser à la tétine du biberon, essayez le stratagème suivant : enduisez le bout de *miel,* cela réveillera certainement sa gourmandise.

Thé

Pour faire un bon thé, il est nécessaire de suivre quelques règles. Elles ne feront pas de vous un maître de la cérémonie du thé, comme au Japon, mais vous permettront de déguster un breuvage parfumé et réconfortant, très loin des fades tisanes que l'on vous fait parfois boire!

☐ Echaudez la théière à l'*eau bouillante* avant d'y mettre le thé et refermez le couvercle : le thé va se gonfler dans la vapeur chaude et développer tout son arôme.

☐ N'utilisez pas d'eau bouillante mais juste *frémissante,* et si votre eau est vraiment très calcaire, utilisez plutôt de l'eau minérale.

☐ «C'est dans les vieux pots qu'on fait les meilleures soupes» : c'est aussi vrai pour les théières : une fois culottées, elles donnent un thé plus savoureux.

☐ Pour renforcer son arôme (comme pour le café), ajoutez une pincée de *sel fin* sur les feuilles avant de verser l'eau.

☐ Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le thé est plus fort dans les quelques secondes qui suivent l'infusion. Ensuite, il perd peu à peu ses qualités excitantes.

■ **Parfum**. Il existe désormais une infinité de thés aromatisés qui n'ont plus grand-chose à voir avec les vrais bons classiques comme les Ceylan, Earl-Grey, Darjeeling, Lapsang-Souchong etc... Mais si vous aimez les thés parfumés, vous pouvez en faire chez vous en incorporant à votre thé des *zestes de citron ou d'orange séchés et hachés menu*, un bâton de *vanille* coupé en petits morceaux, etc.

☐ *Un thé original* : si vous êtes fatigué, préparez-vous un thé à la manière *indienne*. Remplacez l'eau par du *lait bouillant*, et épicez votre thé en y ajoutant quelques gousses de *cardamome* (pas plus de 3), 1 pincée de *cannelle en poudre*, de *gingembre* et de *girofle moulue.* Sucrez abondamment. C'est une boisson très réconfortante, à boire lorsqu'on a un coup de pompe ou lorsqu'on a très froid.

■ **Taches**. Sur du *tissu* : essayez de le frotter avec du *jus*

de citron ou avec un mélange d'*eau oxygénée* et d'eau (6 parts d'eau pour 1 part d'eau oxygénée).
□ *Synthétiques* : essayez le mélange d'alcool à 90° et de vinaigre blanc à parts égales.

Théière

■ **Moisie.** Lorsqu'on oublie du thé dans une théière, elle prend rapidement une affreuse odeur de moisi. Il faut alors soigneusement laver l'intérieur et le frotter avec du *citron*, qui fera disparaître l'odeur (laissez-la ouverte à l'air libre pendant quelques heures.)
- Si vous ne devez pas vous en servir, mettez-y un *morceau de sucre*, avant de la refermer.
- On doit rincer une théière mais pas la nettoyer à fond, pour lui permettre de se *culotter*.

Thermos

Pour nettoyer un thermos, versez-y de l'*eau très chaude* et quelques *grains de riz*. Secouez vigoureusement et rincez.

Timbre-poste

Pour les décoller sans les abîmer, mettez-les au-dessus d'une casserole remplie d'eau bouillante : la *vapeur* les décollera presque instantanément.

Tiroir

Si vous avez du mal à fermer et ouvrir un tiroir, passez de la *bougie* ou du *savon sec* sur les côtés : il glissera beaucoup mieux.

Tissu sur les murs

Lorsque vous tendez du tissu sur les murs, n'hésitez pas à acheter en même temps du *molleton synthétique*. Cela vous coûtera évidemment un peu plus cher mais le résultat en vaut la peine car vos murs auront un aspect beaucoup plus confortable. En outre, le molleton est un bon isolant phonique et calorique.

Toile

Si vous posséder de la toile de lin écrue, retrouvez le geste de nos grand-mères pour la blanchir : étendez votre linge sur l'*herbe* et laissez-le quelques jours afin qu'il s'imprègne bien de *rosée* : l'oxygène qu'elle renferme blanchira la toile (c'est d'ailleurs l'origine de l'expression «blanchi sur pré»).

Toile cirée

Les vraies toiles cirées comme autrefois, sont devenues rares mais si vous en possédez encore (peut-être chinée chez un brocanteur ou aux puces), n'employez pas de détergent trop fort et recourez aux vieilles recettes.
☐ Rangez-la en l'*enroulant* sur un manche de balai ou un bambou et ne la pliez pas (cela vaut aussi pour nos modernes toiles plastifiées).
☐ De temps en temps, passez un peu de *vinaigrette* que vous essuierez ensuite avec un chiffon bien sec.
☐ Si elle est très sale, décrassez-la en passant dessus du *blanc d'œuf* battu en neige ferme, et rincez ensuite à l'eau pure.
☐ Pour la faire briller de tous ses feux, faites un mélange d'*huile de lin* (3 parts), de *vinaigre blanc* (1 part) et de *fécule de pommes de terre* (1 part) ; frottez bien la toile pour faire pénétrer et polissez ensuite au chiffon. Toutes ces recettes sont encore valables pour les toiles plasti-

fiées, surtout en ce qui concerne les tissus, plus fins et fragiles que les toiles cirées ordinaires, que l'on entretient d'un coup d'*éponge humide*.

Tomates

■ **Peau**. Pour les peler facilement, *ébouillantez-les* quelques secondes ou frottez les doucement avec le côté non coupant d'un *couteau*.

□ La peau des tomates est *indigeste* et très mal tolérée par les intestins délicats. Pensez à les peler, qu'elles soient crues ou cuites.

■ **Acidité**. Pour atténuer leur acidité, ajoutez toujours un *sucre* pendant la cuisson, ou lorsque vous utilisez de la *sauce* ou du *concentré*.

■ **Maturité**. Si les tomates que vous achetez vous paraissent un peu vertes, posez-les sur le rebord de la fenêtre et laissez-les mûrir au soleil pendant quelques jours.

□ Au jardin, vous pouvez cueillir les dernières tomates d'automne encore vertes, et les faire mûrir sur des étagères ou vous en servir pour préparer des *confitures de tomates vertes*.

■ **Conservation**. Les tomates se conservent assez longtemps au réfrigérateur, mais vous pourrez les garder pendant plusieurs semaines en les mettant dans de grands pots de grès remplis de *saumure* (eau salée), bouchés hermétiquement avec un bouchon de liège.

■ **Cuisine**.

□ *Les «pommes d'amour»* ou *«pommes d'or»* (les «pomodori» des Italiens) nous viennent d'Amérique Latine ou les Espagnols les ont découvertes. En cuisine, elles sont reines dans tout le bassin méditerranéen où elles se font toujours rehausser d'une pointe d'ail, de persil ou de basilic.

□ *Salade de tomates* : les tomates sont suffisamment acides par elles-mêmes pour ne pas rajouter de vinaigre à la sauce ; un filet d'*huile d'olive* sur des tomates bien

mûres, du sel et du poivre, constituent la plus savoureuse des salades.

☐ *Coulis de tomates-maison*. Il est très facile à faire, et rien ne remplace son arôme et son parfum surtout si on le prépare avec des tomates du jardin, toutes gorgées de soleil.

- Il vous faut 1 k de *tomates* pelées, 2 *oignons*, 1 petite branche de *céleri*, 1 feuille de *laurier*, 1 gousse d'*ail* écrasée, 3 cuillères à soupe d'*huile d'olive*.
- Epluchez et émincez les oignons, mettez 1 cuillère d'huile au fond d'une cocotte et faites les doucement revenir. Ajoutez le céleri.
- Coupez les tomates après les avoir épépinées et mettez-les dans la cocotte. Laissez cuire un bon quart d'heur à feu assez fort. Ajoutez alors, l'ail, le laurier et ce qui reste d'huile, et laissez cuire encore un bon quart d'heure.
- Dans le Midi, on ajoute, vers la fin de la cuisson, quelques feuilles de *basilic* frais pour bien parfumer ce coulis onctueux.
- Passez-le au tamis puis au mixer, salez et poivrez à votre goût et *stérilisez* : vous pourrez ainsi conserver votre coulis pendant plusieurs mois.

☐ *Tomates au four*. Avant de préparer des tomates farcies, à la provençale, etc., prenez la précaution de les faire dégorger en les saupoudrant de *sel fin*. Comme les pommes, elles ne s'effondreront plus pendant la cuisson si vous prenez la précaution d'*inciser* le pourtour.

☐ *Tomates farcies*. Essayez cette recette un peu originale, où l'on mêle de la *purée de tomates* épaisse, assaisonnée de fines herbes à la *chair à saucisse*.

☐ Vous pouvez aussi préparer une *farce maigre* en remplaçant la viande par des *œufs durs* hachés menu, des *échalotes* hachées et de la *mie de pain* trempée dans du *lait* et égouttée, le tout bien salé et poivré.

■ **Jardin**.

☐ *Arrosage*. Pour arroser les tomates en profondeur, coupez une *bouteille en plastique* et enfoncez le goulot en terre, juste au pied des plants.

□ *Pincement.* Sur un pied de tomates, il ne faut conserver que la *tige principale* et les *pousses* qui portent des *fleurs* et des *fruits*. Supprimez toutes les autres en les pinçant avec l'ongle, juste à leur base. Vous obtiendrez des fruits plus nombreux et plus gros.
□ *Tuteurage.* Toutes les régions ont leur façon de cultiver les tomates. Certains les laissent ramper par terre (pas commode pour la cueillette!) tandis que d'autres, au contraire, les palissent sur des *tuteurs*; cette méthode a deux avantages : les tomates mûrissent plus vite et sont beaucoup plus faciles à récolter.

Vous attacherez les tiges en les liant à des tuteurs suffisamment hauts pour leur permettre de se développer. Pour ne pas blesser les fruits, nouez vos liens juste en-dessous.
■ **Culture en pots.** Même si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez faire pousser des tomates en pot, sur la *fenêtre* ou le *balcon*, à condition qu'ils soient suffisamment ensoleillés. Vous aurez un feuillage décoratif et odorant (qui chasse les insectes) et le plaisir de récolter des fruits même en ville.

Tommettes

N'employer pas de détergent pour laver vos tommettes en terre cuite : elles méritent quelques égards pour conserver leur chaude couleur et leur brillant.
□ Lavez-les avec du *savon noir* passé à la brosse et rincez aussitôt pour ne pas laisser la saleté s'incruster.
□ Laissez sécher, puis, pour nourrir le carrelage, passez un mélange à parts égales d'*huile de lin* et d'*essence de térébenthine*. Laissez sécher à nouveau, puis polissez au chiffon.
□ Pour protéger votre carrelage, cirez-le avec une *cire incolore* (surtout pas de cire rouge qui empâte les tommettes et leur donne une vilaine couleur artificielle).
■ **Taches.** Si votre carrelage est taché par de la *graisse*, saupoudrez de *terre de Sommières* ou de la *poudre*

texienne, qui absorberont le gras. Laissez s'imprégner plusieurs heures, puis lavez au savon noir.
□ Si la tache est ancienne, imbibez-la d'eau chaude additionnée de *lessive Saint-Marc.* Rincez, laissez sécher puis passez de l'huile de lin.

Topinambour

■ **Cuisine.** Découvert chez les Incas par les Espagnols, ce drôle de légume tout bosselé conserve une très mauvaise réputation due à sa consommation forcée pendant la dernière guerre. Mais s'il est vrai que le rutabaga n'est après tout qu'un gros navet peu savoureux, le topinambour est un légume très fin, dont le goût rappelle celui des fonds d'*artichaut.*

Pour les préparer, il faut d'abord les faire cuire à l'eau comme des pommes de terre, les peler et ensuite, les accommoder en salade, les faire sauter ou les faire gratiner au four avec de la sauce blanche au fromage.
■ **Fleurs.** Au jardin, les topinambours sont très décoratifs : leurs fleurs jaune vif rappellent un peu les tournesols (ils sont d'ailleurs de la même famille).

Torchon

Pour ne pas salir et user vos torchons toujours au même endroit, prenez la précaution de *coudre* des *attaches* à plusieurs coins, afin de pouvoir les suspendre d'un côté ou d'un autre.

Transpiration

■ **Habillement.** Si vous souffrez d'un excès de transpiration, abandonnez les *textiles synthétiques* pour votre habillement (chemises, chandails, chaussettes, etc.) et pré-

férez les matières naturelles comme le coton, le lin et la laine qui laissent circuler l'air.

■ **Déodorants.** Il existe toute une gamme de produits pour limiter les dégâts de la transpiration : du savon déodorant . Les plus récents, à base de sel d'aluminium, agissent pendant plusieurs jours aussi bien sur les aisselles, la plante des pieds ou la paume des mains, qu'ils laissent parfaitement secs. Leur action n'est pas dangereuse car ils n'agissent que sur une partie tout à fait minime des glandes sudoripares.

□ Si vous êtes un fervent de l'écologie, vous pouvez essayer les lotions à la *sauge* ou les bains d'*alun* (pour les mains et les pieds).

■ **Taches.** Faites tremper le vêtement dans un bain d'*eau vinaigrée* ou additionnée d'*ammoniac.*

Tricot

■ **Changement de pelote :** pour ne pas avoir de différences de ton dans votre tricot (les pelotes ne sont pas toujours du même bain), prenez la précaution d'utiliser deux pelotes différentes et de les alterner d'un rang sur l'autre : la démarcation sera invisible.

□ Lorsque vous arrivez à la fin d'une pelote, ne faites surtout pas de *nœud* pour passer à la suivante. Dédoublez votre fil et, pendant quelques mailles, tricotez ensemble les fils de la pelote que vous terminez et celle que vous entamez.

■ **Diminution.** Vous avez le choix entre deux méthodes : soit *fermer* carrément une ou deux mailles, soit en tricoter deux *ensemble.* Cette dernière méthode est plus pratique lorsqu'il s'agit de diminuer une ou deux mailles. Pour les diminutions plus importantes la première solution est préférable.

■ **Augmentation.** C'est un peu la même chose mais à l'envers : vous pouvez former une maille supplémentaire en la prenant dans le tricot (sous une maille), ou bien la monter sur l'aiguille (préférable, si vous avez beaucoup

d'augmentations).

■ **Lisière.** Pour avoir une lisière impeccable sur un tricot en *jersey,* tricotez normalement pendant une dizaine rang, puis faites un rang au *point mousse :* une fois l'ourlet cousu, vous aurez une finition bien nette.

□ Lorsque vous tricotez de la layette, adoptez le *point de dent de chat* pour votre lisière : cela consiste à *fermer une maille sur deux* sur un seul rang (après une dizaine de rangs normaux), que vous remonterez au rang suivant : vous obtiendrez ainsi une lisière «dentée» très raffinée.

■ **Côtes.** Lorsque vous finissez un tricot au point de côtes, veillez à fermer chaque point en respectant le sens du point : *envers sur envers, endroit sur endroit.* Votre finition gardera toute sa souplesse. En revanche, si vous fermez uniquement à l'endroit, le tricot tirera (en particulier pour un *col roulé*).

■ **Tricot sur aiguilles multiples :** certains ouvrages sont tricotés *en rond.* Vous pouvez employer plusieurs aiguilles courtes, à deux pointes ou utiliser une *aiguille circulaire,* plus pratique pour les tricots importants, comme les chandails.

■ **Jacquard :** pour les petits motifs, vous pouvez laisser courir le fil derrière votre ouvrage, en faisant attention à ne pas le serrer. Pour les motifs plus importants, il est nécessaire de tricoter les fils de différentes couleurs ensemble, sans qu'ils soient visibles sur le devant de l'ouvrage. Pour cela, faites les passer entre chaque maille au-dessus de votre aiguille droite (gauche, si vous êtes gauchère) avant de tricoter la maille suivante.

□ S'il s'agit d'un ouvrage où vous utilisez beaucoup de laines différentes, confectionnez-vous des petits *pelotons* avec des bouts de carton.

Truffes

□ Si vous avez la chance d'en avoir des fraîches, ne les lavez surtout pas. Contentez-vous de les *brosser* et de les essuyer avec un chiffon.

□ Pour conserver le souvenir de leur merveilleux parfum, servez-vous-en pour aromatiser votre *huile,* en y laissant macérer 2 ou 3 truffes pendant 48 heures.
□ Vous pouvez aussi faire des *œufs à la truffe* sans truffe, en les enfermant dans un bocal avec des œufs pendant quelques jours. Gardez-le au réfrigérateur. Vous ferez une succulente omelette, une brouillade ou des œufs à la coque, mais surtout pas d'*œufs durs :* ils seraient curieusement immangeables!
■ **Truffes à la cendre.** La plus simple et la plus exquise façon de déguster des truffes toutes fraîches : brossez les truffes, essuyez-les soigneusement. Enveloppez-les d'une barde de lard frais, salez et poivrez. Enfermez-les dans un morceau de feuille d'aluminium et mettez-les sous la cendre brûlante. Laissez cuire quelques minutes et servez aussitôt.

Tulipes

■ **Oignons.** Pour entreposer vos oignons d'une année sur l'autre, utilisez des *jambes de collant nouées aux deux bouts.* Et n'oubliez pas d'y attacher une étiquette pour savoir à quelle variété vous avez affaire.
□ N'arrachez jamais les tulipes dans une pelouse avant que les *feuilles aient complètement jaini,* sinon les oignons n'auront pas eu une nourriture suffisante pour reconstituer leurs réserves.

Si cela vous gêne vraiment trop pour tondre, mettez les oignons dans une jardinière spéciale, où ils se referont une santé.
■ **Bouquet.** Pour que les tiges de vos tulipes restent bien droites et ne s'affaissent pas, ne mettez *pas trop d'eau* au fond du vase (elle doit arriver aux deux tiers; renouvelez-la), et gardez votre bouquet au frais pendant la nuit : les tulipes se fermeront mais se rouvriront le lendemain.
■ **Forçage.** Les tulipes sont assez difficiles à forcer, et les résultats sont parfois décevants. Pour obtenir une belle floraison, il est impératif de garder votre potée dans

l'*obscurité* et au *frais* pendant au moins *6 semaines*. Si vous n'avez pas de jardin, le *bac à légumes du réfrigérateur* peut vous dépanner. Surtout pas de chaleur trop importante si voulez conserver vos plantes fleuries le plus longtemps possible.

■ **Balcon.** Si vous plantez des tulipes sur une fenêtre ou un balcon, renoncez aux *grandes variétés* à longues tiges, terrassées au moindre coup de vent. Préférez les variétés plus trappues et plus résistantes.

Turquoise

■ **Les vraies et les fausses :** on imite parfaitement les turquoises avec certaines résines teintées en bleu. Pour savoir si votre bijou est en turquoises véritables, passez rapidement vos pierres à la flamme d'un briquet : si elles changent de couleur, ou pire, si elles fondent, elles sont, hélas, fausses.

■ **Couleur.** Comme les perles, les turquoises peuvent *mourir :* elles prennent alors une teinte étrange, assez belle d'ailleurs, de vert teinté de brun. Les turquoises ne supportent pas le contact avec certaines peaux trop acides qui les font changer de couleur. Attention aussi aux parfums et aux crèmes : les *corps gras* font verdir les turquoises les plus bleues.

□ Lorsqu'elles sont sillonnées de *veines sombres,* on leur donne le nom de turquoises «*matrix*» (souvent utilisées en cabochons).

■ **Nettoyage.** De temps en temps, trempez-les dans un bain d'eau additionnée de 2 cuillères de *bicarbonate de soude.* Rincez à l'eau tiède, puis à l'eau froide, et polissez ensuite avec un linge fin.

Tuteurs

□ Ils sont toujours un peu trop visibles et rigides. Pour obtenir un effet plus naturel, utilisez de simples *branches*

d'arbre sèches qui donneront une forme très décorative à vos plantes grimpantes.
☐ Pour changer un peu, adaptez l'*art topiaire*, (consistant à donner à des arbustes une forme définie en les taillant), à vos plantes d'appartement. Fabriquez un *cœur* ou une *sphère* avec du *fil de fer*, et laissez vos plantes grimper sur ce support. Pour les discipliner et les aider à garder la forme, n'oubliez pas de les tailler régulièrement. Cela peut être très joli avec les *lierres* à petites feuilles ou les *cissus*.

Tuyau

☐ N'oubliez pas de rentrer vos tuyaux d'arrosage avant l'hiver, pour qu'ils ne gèlent pas.
☐ La meilleure façon de les ranger consiste à les enrouler autour d'un support. Le *pneu usagé* est une solution hélas tout à fait inesthétique dans un jardin. Si vous ne voulez pas faire les frais d'un enrouleur, rangez votre tuyau autour d'une très *grosse pierre*.
☐ Préférez les matières plastiques *souples* aux rigides, car elles ont l'avantage de ne pas se fendre.

V

Valériane

■ **L'herbe à chat.** Cette plante a la particularité de répandre une odeur qui rend les chats littéralement fous. Vous pouvez faire plaisir au vôtre en lui confectionnant un petit *coussin* bourré de valériane séchée, avec lequel il s'amusera. En revanche, vous n'en garderez pas longtemps dans votre jardin si vous possédez un chat car il y a de grandes chances pour qu'il aille régulièrement se rouler dessus !

■ **Santé.** En phytothérapie, la valériane est employée comme sédatif du *système nerveux :* laissez macérer environ 50 g de racines séchées dans 1 litre d'*eau froide.* Prenez-en 1 verre matin et soir (attention : le goût est détestable !).

Valise

Les valises modernes, très rigides et solides, sont pratiquement incassables mais elles ont le défaut de se ressembler. *Personnalisez* la vôtre en y collant des bandes d'*adhésif de couleur* ou en y attachant un *ruban :* vous les repérerez plus facilement sur le tapis roulant des aéroports.

Vanille

La vanille est une *orchidée :* les fleurs blanches merveilleusement odorantes poussent sur une liane, s'enroulant autour du tronc de certains arbres. Les fruits sont obtenus par une fécondation artificielle (dans la nature, les vanilliers sont fécondés par un seul insecte, qui n'existe qu'au Mexique; sans la présence de celui-ci, les fleurs restent stériles). Ils ressemblent un peu à des haricots verts (en plus épais), qu'il faut laisser sécher au soleil pour les faire mûrir.

Depuis 1841, la vanille a pu être récoltée à la Réunion, grâce à Edmond Albius, le premier à avoir pensé à la fécondation de la main de l'homme. Elle pousse aussi dans d'autres îles de l'Océan Indien ainsi qu'à Tahiti, où l'on trouve des gousses de vanille d'une taille supérieure à la moyenne et beaucoup plus odorantes que les autres.

■ **Conservation.** La vanille doit être enfermée dans un bocal de verre ou une boîte de métal, afin de ne rien perdre de son précieux arôme, fait de vanilline et de «piperonal» à odeur d'héliothrope, très caractéristique.

■ **Achat.** La meilleure vanille est la *vanille givrée*, recouverte du givre laissé par les cristaux de vanilline. Ne la confondez pas avec la *vanille bâtarde* aux gousses plus fines et courtes ou avec le *vanillon* très court, au parfum plus âcre.

□ Depuis 1876, on sait fabriquer de la *vanilline de synthèse*, obtenue par oxydation de l'essence de girofle. Ce produit est moins coûteux mais ne peut égaler la vraie

vanille.

■ **Sucre.** Vous obtiendrez du sucre vanillé en mêlant des gousses de vanille à votre sucre en poudre. Vous pouvez aussi fabriquer de la *poudre de vanille*, en pilant au mortier 1 part de sucre en poudre et 5 parts de vanille coupée en petits morceaux (vous pouvez vous servir de votre *moulin à café)*. Tamisez le tout et conservez dans un flacon bien bouché.

■ **Utilisation.** Lorsqu'elle fit son apparition, la vanille servit beaucoup à aromatiser le café et le cacao. Depuis, on l'emploie essentiellement en pâtisserie et pour les desserts, avec quelques incursions bizarres dans la cuisine salée.

□ Quel que soit l'usage que vous en faîtes, pensez toujours à *fendre* les gousses en long avant de les employer.

Vase

□ Si vous avez des doutes sur l'étanchéité d'un vase dans lequel vous voulez mettre un bouquet, faites y couler de la *paraffine fondue*, qui imperméabilisera les parois.

□ Vous pouvez aussi l'enduire d'un mélange d'*alcool à brûler* et de *collophane* (à parts égales) à passer au pinceau.

Velours

■ **Mouillé.** Ne l'essuyez pas et ne le frottez pas. Laissez-le sécher à l'air et brossez-le ensuite avec une *brosse dure*. Vous pouvez aussi redresser les poils du tissu en le faisant passer au-dessus d'une casserole d'eau bouillante.

■ **Taché.** S'il s'agit de taches de *graisse*, essayez cette recette étonnante : faites *griller* des *tranches de pain*, et appliquez-les encore chaudes sur le tissu. Renouvelez

jusqu'à ce que la tache ait disparu.

Vernis

■ **Meubles.** Les meubles vernis doivent s'entretenir avec des produits spéciaux qui préservent le brillant du bois. Vous pouvez aussi utiliser un produit de remplacement : le «Miror» pour les cuivres, fait merveilleusement briller les meubles vernis.
□ Une recette ancienne : battez un *blanc d'œuf en neige* et faites-y dissoudre du *sucre glace*. Etendez en couches légères.

Vernis à ongles

■ **Conservation.** Lorsqu'il épaissit, n'utilisez pas de dissolvant mais de l'*alcool à 90°* qui ne le dénature pas.
■ **Séchage.** Pour vérifier si vos ongles sont secs, *appuyez-en deux* l'un sur l'autre : ils ne doivent pas coller.
□ Pour que votre vernis sèche plus vite, trempez vos ongles dans un bol d'*eau glacée.*
□ Etalez plusieurs couches très fines, plutôt qu'une ou deux très épaisses, et ayez la patience d'attendre le séchage entre deux couches.
■ **Traces.** Ayez toujours sous la main, un coton-tige trempé dans du dissolvant pour ôter les traces au fur et à mesure.
□ Lorsque vous vous faites les *ongles des pieds*, mettez des tampons de *coton* entre chaque doigt, pour bien les écarter (on vend d'ailleurs des «écarteurs» en mousse très pratiques).
■ **Taches.** Tamponnez le tissu avec de l'*acétone* (sauf s'il s'agit de textiles synthétiques ; pour ceux-ci, il faut utiliser de l'*essence de nettoyage).*

Verrues

Les remèdes pour faire disparaître les verrues sont aussi variés que fantaisistes (du moins dans leur énoncé, car ils sont souvent parfaitement efficaces).

☐ Les plantes antiverrues sont légion. Les plus connues sont la *chelidoine*, «herbe à verrues» la bien nommée, et la *joubarbe* ou «barbe de Jupiter», une petite plante grasse dont l'aspect évoque des artichauts miniature.

On utilise le *suc* de ces deux plantes (jaune pour la chélidoine, transparent pour la joubarbe) en applications locales, deux fois par jour, ce qui entraîne une disparition progressive de ces excroissances indésirables.

☐ Très efficaces aussi : les cataplasmes d'*ail frais*, ou d'*oignon* saupoudré de *sel fin*.

☐ Vous pouvez aussi recouvrir la verrue d'un cataplasme fait avec un peu de *farine* mouillée de *vinaigre d'alcool* (à conseiller également contre les *cors aux pieds)*.

☐ Plus étranges, les recettes citées par le Docteur Peron-Autret : il faut frotter la verrue avec la chair d'un *escargot* ou d'une *limace*, et suspendre ensuite l'animal à un fil : au fur et à mesure qu'il se déssèche, la verrue doit en faire autant.

☐ Il y a aussi la *tige de céréale* qu'il faut arracher avec sa *racine*. On coupe la tige, on frotte la verrue avec la sève qui s'en écoule, puis on la replante en terre, en laissant la racine en haut. Il faut mettre le tout dans un lieu humide. La verrue s'élimine en même temps que la tige pourrit.

Ces pratiques presque magiques, mais en même temps actives, tendraient à prouver l'origine psychosomatique des verrues : pour que ça marche, il suffit souvent d'y croire.

Vers

■ **Intestinaux.** Si votre enfant en est atteint, vous le verrez peut-être à certains signes : manque d'appétit,

mauvaise mine, nervosité, assortis de démangeaisons dans le nez. Pour le soigner en douceur, faites-lui mâcher des *graines de tournesol* grillées et salées, qui constituent un excellent vermifuge naturel.

Vert de gris

■ **Sur du métal :** nettoyez-le à l'*eau savonneuse* ou à l'*alcool à brûler.* Laissez sécher, puis faites briller en frottant avec un chiffon imprégné de *cire* ou d'*huile de paraffine.*
□ Si le vert de gris est profondément incrusté, décapez d'abord le métal à l'*acide.*

Viande

■ **Conservation.** Avant de l'enfermer au réfrigérateur, badigeonnez-la d'une couche d'*huile* pour la protéger et éviter qu'elle ne prenne une mauvaise odeur.
■ **Odeur.** Si votre viande sent un peu trop fort (lorsque vous l'avez laissée dans son emballage d'origine ou lorsque vous avez attendu trop longtemps pour la faire cuire), faites-la longuement tremper dans de l'*eau vinaigrée.* Essuyez-la avant de la faire cuire, et surtout, ne dépassez pas la date limite de consommation.

Vin

■ **Vin blanc.** Vous n'en avez plus : remplacez-le par le mélange suivant : *vinaigre de vin* (1/3) + *eau* (2/3) + *sucre* (1 morceau). Cela pourra vous dépanner pour un ragoût ou une sauce.
■ **Vin rouge.** Ne jetez pas vos fonds de bouteille. Ils peuvent vous servir à fabriquer un excellent *vinaigre-maison* (voir plus loin).

■ **Taches**
□ *Sur une nappe :* saupoudrez immédiatement de *sel fin* pour absorber le maximum de liquide. S'il s'agit d'une tache de *vin rouge*, employez son contraire, le *vin blanc*, dont vous mouillerez abondamment la tache.
□ Vous pouvez aussi laver aussitôt la tache avec de l'*eau savonneuse*; rincez à l'eau pure, puis tamponnez le tissu avec un mélange d'*eau* et d'*alcool à 90°* (1 part d'eau pour 3 parts d'alcool). Finissez par un rinçage à l'eau.
□ Si la tache est *ancienne*, il vaut mieux employer directement l'*alcool* à condition que le tissu le supporte (à éviter sur des tissus synthétiques).

Vinaigre

A l'origine de ce mot, il y a «vin» : au Moyen Age, les vins étaient principalement acheminés par voie fluviale, sur la Loire. Bien souvent, ceux-ci s'échouaient à cause du cours capricieux du fleuve, et le vin tournait, devenait aigre, d'où le «vinaigre». La première ville à avoir des vinaigriers fut Orléans, où s'enlisaient bien des bateaux, et depuis, la ville a gardé cette vocation.
■ Il existe deux sortes de vinaigres : le **vinaigre de vin** (le meilleur et le plus cher) et le **vinaigre d'alcool** ou vinaigre blanc (mélange de vinaigre de vin et d'alcool de betteraves) de moins bonne qualité, mais aussi moins coûteux. Dans les rayons des épiceries fines, on trouve aussi des vinaigres de cidre (très doux) et des vinaigres au goût très fin, comme le vinaigre de *xerès* ou le vinaigre de *framboises*. Il y a aussi des vinaigres aromatisés à l'*estragon*, à l'*échalote*, au *citron* etc., que vous pouvez parfaitement fabriquer vous-même. Pour cela, il vous faut un vinaigrier en grès, une «mère» de vinaigre : sorte de poche gélatineuse où se développe la bactérie qui transforme le vin en vinaigre, et évidemment des restes de vin, que vous ajouterez au fur et à mesure dans le vinaigrier. Plus simplement, vous pouvez utiliser du vinaigre de vin d'excellente qualité comme base de votre vinaigre-

maison, en lui rajoutant vos restes de vin.

□ *Vinaigre de framboises :* c'est un délicieux vinaigre, à utiliser pour déglacer les sucs de cuisson d'un magret par exemple, ou pour tout autre plat un peu raffiné. Vous le fabriquerez très facilement avec 1 litre de framboises équeutées et 60 cl de vinaigre de vin vieux. Laissez les fruits macérer dans le vinaigre pendant une quinzaine de jours. Tamisez le vinaigre et mettez-le en bouteille.

□ Il existe une autre recette, où après avoir laissé macérer les framboises une semaine, on les fait cuire dans le vinaigre, en y ajoutant 450 g de sucre, jusqu'à l'obtention d'un sirop que l'on filtre avant de le mettre en bouteille.

■ Au Moyen Age, le **vinaigre des 4 voleurs** était réputé pour protéger de la peste dont on redoutait les terribles épidémies. La légende veut qu'il ait sauvé quatre brigands qui pillaient Toulouse, le visage masqué par un linge humecté de ce fameux vinaigre. Il en existe de nombreuses variantes. En voici une recette, retrouvée dans un livre ancien.

Il faut 8 g de sommités sèches d'*absinthe*, autant de *romarin*, de *rue*, de *sauge*, de *menthe*, de fleurs de *lavande*, 90 cg d'*ail*, une égale quantité de *cannelle* moulue, de *girofle* et de *noix de muscade*, 500 g de *vinaigre de vin*, 16 g d'*acide acétique* et 2 g de *camphre* dissous dans de l'alcool. Pilez toutes les matières sèches pour les réduire en poudre grossière, que vous laisserez macérer dans le vinaigre et l'acide acétique, de préférence au soleil. Au bout de 15 jours, filtrez le liquide et ajoutez-y le camphre dissous. Mettez en bouteille.

□ A défaut de l'utiliser pour échapper à la peste, vous pourrez toujours vous rincer avec ce vinaigre si délicieusement aromatisé.

■ **Vinaigre de toilette :** nos grands-mères en rajoutaient toujours à l'eau pour la parfumer et l'adoucir. Si vous voulez retrouver les senteurs d'antan, en voici aussi une recette.

Il faut 2 g d'essence d'*ambre* et de *lavande*, 4 g d'essence de *girofle*, 1 g d'essence de *romarin*, 4 gouttes

d'essence de *cannelle*, avec 60 g d'*acide acétique* et 15 g de *baume du Pérou*. Mélangez tous ces ingrédients et filtrez. Mettez en bouteille bien bouchée.
N.B. Certains produits peuvent se trouver dans les magasins spécialisés en aromathérapie, où l'on vend des huiles essentielles de plantes. L'ambre et la lavande sont faciles à se procurer dans les boutiques où l'on vend des huiles parfumées. Quant au baume du Pérou, vous devez en trouver dans les pharmacies.

Violette

■ **Confiserie.** Vous pouvez *confire* les fleurs de violette dans du sucre : pour cela, cueillez des violettes et ôtez l'onglet vert, à la base des pétales. Battez un *blanc d'œuf* en neige molle, et trempez-y délicatement les fleurs, en les tenant avec une pince ensuite, roulez-les dans du *sucre glace* et laissez sécher vos fleurs bien à plat sur un tamis métallique.
□ Pour conserver ces violettes confites, enfermez-les dans une boîte métallique ou un bocal de verre, à l'abri de la lumière. Elles pourront décorer un gâteau ou se manger comme des bonbons.

Vis

Il existe de nombreux trucs pour mieux faire tenir une vis dans son support.
□ Si le trou est vraiment trop large, enroulez un petit morceau de *laine d'acier* au bout de la vis : elle tiendra sans problème.
□ On peut aussi introduire un bout d'*allumette* fendue en deux, avant d'y enfoncer la vis.
□ Pour qu'elle tienne vraiment, une astuce toute bête : enduisez-la de *colle forte* avant de visser.
■ **Rouille.** Pour protéger les vis de la rouille, enduisez-les de *cire de bougie* fondue.

Vitres

■ **Nettoyage.** L'une des meilleures méthodes pour nettoyer les vitres, c'est de prendre du papier journal roulé en boule et humidifié : l'encre d'imprimerie est un excellent nettoyant.
□ Autrefois, on se servait de *blanc d'Espagne,* mais cela a l'inconvénient de faire une fine poussière.
□ Si vous n'avez plus de produit spécial-vitres, remplacez-le par de l'*alcool à brûler* ou du *liquide vaisselle* dilué dans de l'eau tiède.
□ Ne travaillez jamais au *soleil :* cela laisse des auréoles sur les carreaux.
■ **Peinture.** Pour ne pas laisser de peinture sur vos vitres, enduisez-les de *vinaigre :* la peinture n'adhérera pas.

Vue

Pendant la guerre, les aviateurs de la R.A.F. (Royal Air Force) prenaient de la confiture de *myrtille* en abondance car ce fruit, riche en *«rétinol»,* à la propriété de renforcer l'acuité visuelle. Les cures de jus de *carottes* et de jus d'*oranges,* pleins de vitamine A, la vitamine de la vue, sont également recommandées, tout, comme le *blanc d'œuf* et le *foie.*
□ Le niveau de notre vue n'est pas constant au cours de la vie (il peut parfaitement baisser ou augmenter à quelques années de distance, sans que l'âge en soit responsable). Il est bon de faire un examen lorsqu'on a l'impression que l'on distingue moins bien les objets et les lettres.

Y

Yaourt

■ **Maison.** Les yaourts préparés à la maison ont une saveur incomparable que l'on ne retrouve jamais, même dans les meilleurs yaourts du commerce, au lait entier.
□ Vous pouvez parfaitement en fabriquer sans yaourtière. Pour cela, il suffit simplement de mélanger 1 litre de *lait* pasteurisé avec *un pot de yaourt.* Battez bien et laissez dans une pièce chauffée (plus de 20°), vous pouvez mettre votre préparation sur un radiateur, le temps que le yaourt prenne.
□ Pour qu'il soit plus *épais,* vous pouvez y rajouter 1 cuillère de *lait en poudre.*
■ **Pots.** Lorsqu'on possède une yaourtière, on ne possède jamais assez de pots : de temps en temps, achetez des yaourts en *pots de verre* et récupérez-les pour la yaourtière.

■ **Saveur.** Vous pouvez aromatiser vos yaourts avec des morceaux de *fruits frais,* des *sirops,* du *miel* ou de la *confiture.*
■ **Glace.** Pour ceux qui sont au régime, on peut faire de délicieux *sorbets* rafraîchissants en aromatisant du yaourt que l'on laisse au congélateur ou au freezer.
■ **Cuisine.** En *Inde,* le yaourt est une des bases de la cuisine : on y fait macérer des morceaux de *viande* ou de *volaille,* après les avoir bien épicés. Essayez, et vous serez surpris de la saveur délicieuse et du mœlleux de votre viande. Comme épices, on utilise le «garam massala» (épice à curry), la coriandre, la cardamone, le cumin, le gingembre, etc.
■ **Beauté.** Le yaourt est un excellent produit de beauté naturel. Vous pouvez vous en faire des *masques adoucissants* pour le visage, surtout si vous y ajoutez une cuillerée de *miel liquide.* Laissez sécher et rincez à l'eau tiède.

Yeux

■ **Yeux gonflés.** Faites-vous des compresses de *thé* ou d'eau de *bleuet.* Si vous n'en avez pas, baignez-vous les yeux avec des cotons trempés alternativement dans de l'*eau très chaude* puis *très froide,* pour faire circuler le sang.
■ **Collyre.** Ils ne sont jamais inoffensifs et la plupart d'entre eux ne sont délivrés que sur ordonnance. Respectez celle-ci, et même s'il reste du liquide dans le flacon, *jetez-le :* un collyre ne doit jamais être réutilisé.
■ **Yeux brillants.** Il faut avoir le courage de presser un *zeste de citron ou d'orange* dans le coin de l'œil! Mais si vous le faites, peut-être vous murmurera-t-on ce que Jean Gabin disait à Michèle Morgan : «T'as de beaux yeux, tu sais!».
■ **Maquillage.** Si vous avez l'*œil enfoncé :* pas de *teintes sombres* sur la paupière; en revanche, si vous avez l'*œil un peu saillant,* pas de *teintes claires.*
□ Si vous avez les *yeux bleus,* évitez tous les maquillages

où l'on retrouve cette teinte : ils tueraient la couleur de votre iris. Tous comme les *verts* ne doivent pas être utilisés par les yeux verts. Il faut au contraire jouer le bleu pour les prunelles vertes, et réciproquement.

■ **Poussière.** Pour l'extraire en douceur, prenez vos cils entre le pouce et l'index, et tirez la paupière vers le bas, en faisant tourner votre œil.

□ Vous pouvez aussi utiliser un *pinceau* soigneusement lavé, dont vous aurez passé l'extrémité dans du *miel liquide.* Faites-le glisser à l'intérieur de la paupière pour ramasser le corps étranger.

■ **Conjonctivite.** Cette irritation des yeux est d'origine microbienne et nécessite un traitement médical. Pendant tout le temps que vous en souffrez, *ne vous maquillez pas,* et soyez certaine d'être guérie avant de réutiliser du mascara ou un crayon. Sinon, ils peuvent vous réinfecter.

□ Attention : les *fards de couleur verte* sont plus allergisants que les autres. Ils sont déconseillés pour les yeux fragiles.

IMPRESSION : BUSSIÈRE S.A., SAINT-AMAND (CHER). — N° 1104
D.L. AVRIL 1986/0099/88

ISBN 2-501-00646-1
Imprimé en France

Photo: Nicolas Péron

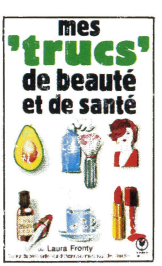
Saviez-vous que:

- une coquille d'escargot dans la bouilloire empêche le dépôt de calcaire;
- une clématite doit avoir les pieds à l'ombre et la tête au soleil;
- un clou de girofle atténue une rage de dents;
- la chicorée en poudre imbibée d'eau nettoie parfaitement le bronze;
- l'alcool à 90° ôte les taches de stylo à bille;
- le citron blanchit et fortifie les ongles;
- un peu de sucre en poudre dans du produit pour la vaisselle donne de magnifiques bulles de savon;
- l'eau gazeuse ravive les couleurs des tapis;
- un blanc d'œuf battu et rincé ensuite décrasse la toile cirée...

Des trucs tout simples qui ne coûtent rien dans ce dictionnaire qu'il faut toujours avoir sous la main!

L'auteur:
Laura Fronty a la maîtrise de lettres et se destinait à l'enseignement du français. En 1979 elle s'oriente vers le journalisme spécialisé en matière de jardinage, de décoration et aussi de cuisine. Sa grand-mère lui a légué une foule de recettes et de trucs originaux que l'on retrouve dans ce livre.

Par l'auteur de:



40 3689 3

9 782501 006460

Vie quotidienne
marabout SERVICE

7

Couverture : création et documents Weldon Philippi